A MENTE OCULTA DA LIBERDADE

TARTHANG TULKU

TRADUÇÃO: AMADEU ANTÓNIO

A MENTE OCULTA DA LIBERDADE

Tarthang Tulku, 1981

A profunda descontração e abertura da meditação oferecem uma perspetiva diferente sobre os nossos pensamentos e perceções. A meditação mostra que não precisamos de nos agarrar a certas experiências e rejeitar outras. Podemos aceitar toda a nossa experiência, seja positiva ou negativa. E essa aceitação pode conduzir a uma satisfação profunda, a uma apreciação genuína do facto de estarmos vivos.

Surge uma nova mente, trazendo consigo uma sensação de leveza e calma que se propaga por todas as nossas atividades como o riso.

Dedicado a todos aqueles que se interessam pelo caminho espiritual

ÍNDICE

Prefácio
Introdução
PRIMEIRA PARTE * Meditação
Meditação e Relaxamento
Auto-observação
Emoções e Equilíbrio
Sustentar a Meditação
Samsara e o Dharma
SEGUNDA PARTE * Aprofundar a Consciência
Preguiça
O Poder da Respiração
Cura através do Mantra
Pensamento
Paciência
Autoimagens
Amor e Compaixão
TERCEIRA PARTE * Participação
Entregar-se aos Ensinamentos
Ser Natural

Professor e Aluno
Observar o Observador
A Luz da Consciência
Sonho e Ilusão
Preparação para a Compreensão
Shunyata

Prefácio

De 1974 a 1976 dei aulas introdutórias de Budismo no Instituto Nyingma, em Berkeley, Califórnia. Ao longo de vários anos, versões editadas de algumas dessas palestras foram publicadas na *Crystal Mirror* e na revista *Gesar*, dois periódicos produzidos pela Dharma Publishing. Há cerca de dois anos, Sylvia Derman, editora da *Gesar*, sugeriu que os artigos fossem reunidos, reformulados e publicados sob a forma de livro. Como pareceu que tal volume poderia ser útil para pessoas interessadas em meditação e desenvolvimento pessoal, iniciou-se a publicação de *Hidden Mind of Freedom*.

Trabalhando em estreita colaboração, Sylvia e eu reunimos os textos originais e revimos cuidadosamente o manuscrito resultante. Nas fases finais da preparação, Steve Randall, Jack Petranker e outros membros da equipa da Dharma Publishing também colaboraram, concentrando-se em tornar o manuscrito mais coeso e mais fácil de ler. Estou profundamente grato por todos os esforços feitos pelos meus alunos e amigos da Dharma Publishing e da Dharma Press na edição e produção deste livro.

Hidden Mind of Freedom não pretende ser uma exposição definitiva do caminho para a iluminação. Espero que as sugestões aqui apresentadas estimulem uma qualidade de leveza e tranquilidade na sua vida quotidiana e encorajem os seus esforços para explorar o potencial da mente. A mente é mais do que os pensamentos que acolhe; por baixo deles encontra-se uma energia vital que é ativa, responsiva e atenta a cada momento. O contacto direto com essa energia gera um sentimento de verdadeiro prazer e satisfação que nos permite apreciar toda a nossa experiência.

Vivemos num mundo sobrelotado e frustrante, e muitas vezes é fácil esquecer que a paz dentro da nossa mente é o nosso único verdadeiro refúgio. Que as passagens deste livro sirvam de lembrete da clareza e da liberdade da mente desperta, chamando-nos de volta ao nosso lar natural.

Tarthang Tulku
Novembro de 1981

Introdução

A meditação é o fundamento do desenvolvimento pessoal e do bem-estar. Gradualmente, quase impercetivelmente, a meditação transforma a qualidade da vida quotidiana, estimulando a criatividade, exercitando as capacidades mentais e integrando corpo e mente. À medida que a consciência aumenta, entramos em contacto com uma fonte interior de realização que enriquece cada momento da nossa experiência.

Através da meditação, podemos abrir-nos a um caminho de autoconhecimento que conduz, em última análise, à iluminação. Este caminho foi percorrido há dois mil e quinhentos anos pelo Buda: a sua investigação penetrante sobre as causas da infelicidade e os meios para alcançar uma saúde perfeita culminou na plena realização do potencial humano. Após a sua libertação, o Buda ensinou que a mais elevada realização está ao alcance de todos nós, independentemente da nossa origem ou do nosso modo de vida atual — e, ao contrário da experiência ou do êxito comuns, esta consciência não pode desaparecer nem perder o seu valor com a passagem do tempo.

Os ensinamentos do Buda convidam-nos a desenvolver plenamente a nossa capacidade de conhecer e fornecem-nos métodos que podemos utilizar para transformar a experiência quotidiana. Neste livro podem encontrar-se várias abordagens de meditação, incluindo práticas de respiração, mantra e visualização. Pode explorá-las todas até encontrar aquelas que melhor se adequam a si; embora as práticas assumam formas diferentes, cada abordagem conduz à realização da mente iluminada.

A compreensão da mente está no coração de todas as filosofias e religiões orientais. Estas sugerem que a nossa experiência surge da mente, por meio da mente e para a mente, e exortam-nos a desenvolver essa compreensão nas nossas próprias vidas. Uma vez que, para a maioria de nós, a compreensão profunda apenas surgirá através da transformação gradual da experiência, precisamos de nos encorajar a aprender com tudo o que fazemos. Uma confiança firme na própria experiência é especialmente importante nos tempos atuais, porque existem tão poucos mestres espirituais genuínos disponíveis para nos orientar.

Podemos desenvolver uma amizade próxima e fiável com a nossa experiência. À medida que essa amizade cresce, descobrimos que a transcendência não se encontra algures para além de nós, nem num outro tempo: tudo o que acontece nas nossas vidas pode servir para corporizar a iluminação. Até a densidade da confusão e da dor pode ser transmutada em contemplação e plenitude. Precisamos apenas de relaxar, permitir que a nossa respiração se torne calma e observar a nossa experiência com atenção plena, sem julgamento. Desta forma aprendemos a cultivar leveza, alegria e compaixão nas nossas vidas, em vez de resistência e desilusão. À medida que a meditação se desenvolve, tornamo-nos naturalmente alegres e encontramos significado em tudo o que fazemos.

Como sabe que alcançou a mais elevada realização? Por vezes, depois de terem tido uma experiência que consideram ser a iluminação, os alunos perguntam aos seus professores o que devem fazer a seguir. Mas, quando se é livre, não se pergunta o que fazer nem o que deixar de fazer. A libertação é o conhecimento perfeito da verdade, não obscurecido por julgamentos de certo ou errado. Uma vez iluminados, participamos continuamente na perfeição do ser.

Ganhar uma perspetiva mais ampla é como abrir uma janela numa sala abafada — toda a atmosfera muda e a brisa fresca traz alternativas às nossas formas habituais de reagir. Através da prática da auto-observação na meditação e na vida quotidiana, até as nossas questões mais profundas podem ser respondidas. Podemos descobrir

quem somos e o que estamos a fazer nesta Terra. Em última análise, podemos entrar em contacto com um corpo de conhecimento tão vasto que toca tudo.

PRIMEIRA PARTE

Meditação

Meditação e Relaxamento

À medida que o relaxamento se aprofunda, a qualidade da nossa consciência interior aproxima-se do nosso estado natural de mente.

A meditação permite-nos entrar diretamente em contacto com a nossa natureza pura e descobrir a qualidade desperta que está sempre presente, em cada momento das nossas vidas. No início, podemos pensar na meditação como algo exterior a nós — uma experiência a alcançar, um hábito a adquirir ou uma disciplina a dominar. Mas a meditação não é externa; está dentro da nossa mente: toda a natureza da mente pode ser a nossa meditação.

Mesmo que não tenhamos praticado meditação, cada um de nós já foi inspirado, por vezes, por sentimentos fortemente positivos que trazem uma satisfação profunda. Na meditação, podemos aprender a prestar atenção a esses sentimentos, a comunicar plenamente com eles e a cultivá-los e expandi-los. À medida que os sentimentos de alegria e prazer intrínsecos à meditação se desenvolvem, a mente, alerta e interessada, deseja naturalmente continuar.

É melhor começar de forma simples e natural, sentando-se tranquilamente e relaxando. A posição de lótus é excelente para a meditação, mas não é necessária; pode utilizar qualquer postura confortável em que as costas permaneçam direitas sem estarem rígidas. Se se sentar no chão, uma almofada firme ajudará a manter a coluna direita e aliviará a pressão sobre as coxas. As mãos podem repousar suavemente sobre os joelhos ou no colo, conforme lhe parecer mais natural. Mantenha os olhos ligeiramente abertos, fixando o olhar de forma descontraída alguns metros à sua frente.

Comece pelo corpo, deixando-o relaxar completamente até ficar muito, muito descontraído. Relaxe os olhos, a testa, a parte de trás do pescoço, as mãos. Tanto quanto possível, deixe o corpo tornar-se suave, gentil e solto. Torne-se tão sensível que consiga sentir a pulsação do seu sangue.

Enquanto está sentado, deixe a respiração tornar-se muito lenta, muito regular e suave, como uma brisa leve ou uma pequena ondulação sobre águas calmas. Traga a sua consciência para a respiração, tocando suavemente a sua sensação e qualidade. Não se trata de uma observação rígida ou formal, como aquela que poderíamos usar para contar respirações, mas sim de uma consciência leve e aberta que contacta diretamente a respiração e estimula nela uma qualidade de equilíbrio.

Observe como a qualidade da sua respiração muda à medida que concentra mais plenamente a sua atenção. Continue sem expectativas nem análises até atingir um nível em que a consciência se funde com a respiração. Embora nada tenha feito para alterar a qualidade da respiração, descobrirá que ela se tornou calma e tranquila. Os pensamentos movem-se mais lentamente e pode escutar o silêncio dentro da sua mente. Surge uma espécie de calor, uma sensação tangível de relaxamento que conforta e nutre tanto o corpo como a mente.

Assim, a meditação começa por relaxar e permitir que tudo se torne tranquilo. Quando a respiração se acalma, a energia flui suavemente através do corpo e dos sentidos, equilibrando a nossa circulação interior. À medida que os padrões mentais e corporais se suavizam, a qualidade da nossa consciência interior aproxima-se do nosso estado natural de mente, que é aberto e acolhedor.

Mais cedo ou mais tarde, porém, surgirá uma voz que começará a criar perturbações, pensando pensamentos e avaliando a nossa experiência. Observe esses pensamentos e sentimentos à medida que surgem na sua atenção, mas não os siga: deixe-os estar e eles desaparecerão. Seja como uma mulher idosa a observar uma brincadeira de crianças. Embora interessada, mantém-se calma e sábia, porque já passou por tudo aquilo.

Os pensamentos assumem muitas formas, e pode aprender a relaxar todas elas. Mas não tente fazer nada com eles, nem tente não fazer nada com eles. É paradoxal, mas verdadeiro, que qualquer um desses esforços apenas cria mais pensamentos e tensão.

Existe uma história que ilustra como tentar impor o silêncio pode, na verdade, perturbar a meditação. No verão, um bando de gansos voou para norte para criar as suas crias. Quando começou a fazer frio, decidiram regressar a um clima mais quente. Enquanto se preparavam para a viagem de inverno, uma das aves disse: «Esta noite temos de voar de regresso, mas todos precisam de voar muito silenciosamente; caso contrário, poderá acontecer-nos algum mal.» Assim, durante a viagem, cada ave dizia à seguinte: «Silêncio.» Até que todas estavam a dizer: «Silêncio, silêncio, silêncio», e tornou-se muito mais barulhento do que antes.

É melhor permanecer neutro em relação aos pensamentos, aconteça o que acontecer. Quando os seguimos, acreditando que são sólidos ou reais e que pertencem a alguma categoria absoluta de bem ou mal, certo ou errado, eles multiplicam-se e perturbam a nossa paz de espírito. Suponhamos, por exemplo, que penso no meu aniversário e imagino que vou receber um presente maravilhoso. Surgem agradáveis arrepios emocionais e esse único pensamento divide-se em dezenas de pensamentos sobre o meu presente imaginário. Estes, por sua vez, despertam novas emoções e pensamentos. Como palhaços a subir aos ombros uns dos outros, os pensamentos empilham-se em padrões sustentados pela emoção.

Esses entrelaçamentos de pensamentos e emoções formam o tecido da nossa existência quotidiana. A nossa mente cria o mundo em que vivemos, moldando rotinas, desejos e expectativas que nos parecem muito sólidos e reais. Estamos tão habituados a essa criação que podemos descobrir que não conseguimos libertar-nos dela; não conseguimos regressar à nossa natureza intrínseca, à experiência simples e direta.

Auto-observação

A auto-observação é a mobilização lúcida e saudável de todos os nossos recursos e capacidades.

A prática da auto-observação na meditação e na vida quotidiana foi aperfeiçoada pelo Buda. Mestre do conhecimento interior, o Iluminado examinou profundamente todos os aspetos da mente. Explorou as causas do sofrimento e revelou o caminho para as transcender e alcançar a mais elevada realização. Os seus ensinamentos apontam o caminho da autodescoberta e exortam-nos a aprender por nós próprios como a mente funciona. Não existe conhecimento maior do que este.

Quando iniciamos o caminho da observação direta, o que encontramos? Em primeiro lugar, descobrimos um mundo interior caótico de pensamentos, conceitos, imagens e emoções. Existe um ciclo interminável de interpretações, especulações e discussões internas. Os pensamentos sucedem-se uns aos outros, prendendo-nos através do poder dos sentimentos e emoções que evocam. Com o tempo, podemos discernir uma rede omnipresente de confusão e infelicidade, um padrão aparentemente inquebrável de compulsão e hábito. E mesmo depois de tomarmos consciência destes processos, o fluxo de pensamentos e os hábitos que eles perpetuam parecem continuar sem interrupção.

Ao observarmos mais profundamente a nossa experiência, vemos que esta atividade incessante nem resolve os nossos problemas nem satisfaz as nossas necessidades. Na verdade, quanto mais nos deixamos absorver pelos nossos pensamentos e emoções, mais a nossa energia se esgota e mais nos afastamos do verdadeiro conhecimento e da compreensão profunda. Podemos perguntar-nos o que são estes padrões que exercem tanto poder sobre nós. Quem controla este fluxo de pensamentos? Quem é responsável por manter os nossos hábitos?

Se existe dor e confusão na nossa mente, porque as aceitamos sem questionar?

As respostas a estas perguntas não surgirão necessariamente de imediato. Ver a mente com clareza através das suas nuvens de atividade pode ser difícil, como tentar encontrar um peixe num riacho sombrio. Por isso, devemos abordar a mente com sensibilidade e perseverar nos nossos esforços para a compreender.

Se procurarmos respostas com impaciência, exigindo uma melhoria imediata da nossa situação, poderemos comprometer a tentativa de autodescoberta e tornar-nos incapazes de encontrar o caminho. Com uma abordagem tão apressada, a consciência não pode ser cultivada, porque não existe espaço para que a meditação crie raízes. Se estivermos tensos, ou envolvidos em emoções e sentimentos de frustração, é melhor simplesmente relaxar, esquecer as nossas perguntas e problemas e concentrar-nos na experiência imediata.

Mesmo que as nossas primeiras tentativas de auto-observação através da meditação sejam desencorajadoras e frustrantes, não precisamos de perder o ânimo. Uma familiaridade crescente com os nossos padrões mentais e com o sofrimento que eles criam aumenta a nossa disposição para mudar. E, ao mesmo tempo que vemos as nossas qualidades negativas, começamos a apreciar a capacidade da mente para enriquecer e clarificar a nossa experiência. A meditação pode permitir-nos aceder às qualidades curativas da mente, transformando gradualmente os nossos padrões empobrecedores de pensamento e ação num crescimento libertador.

Contudo, pensar apenas no potencial da mente não produzirá mudança, pois o intelecto, por si só, não tem o poder de resolver os nossos problemas. A auto-observação não é apenas um processo de análise e interpretação introspetiva; é a mobilização lúcida e saudável de todos os nossos recursos e capacidades.

Uma atenção plena aguçada ao longo das atividades quotidianas — e não apenas durante períodos formais de meditação — ajudá-lo-á a desenvolver o seu potencial. Pode aprender com tudo o que tem à sua disposição. Seja qual for a atividade que realiza, observe como está; seja qual for a experiência que vive, entre em contacto com os

seus sentimentos, pensamentos e com a qualidade do seu ambiente interior.

Quando iniciar esta prática, terá de se lembrar constantemente de permanecer em contacto com a experiência, e a observação poderá parecer forçada. Procure não esperar demasiado. Reserve alguns minutos, várias vezes por dia, para simplesmente perguntar: «O que está a acontecer?» Depois, à medida que a observação se tornar mais fácil, faça esta pergunta com maior frequência. Com o tempo, uma interação viva entre corpo, mente e consciência manifestar-se-á em todas as atividades. Eventualmente, a observação torna-se espontânea, livre de julgamentos, um toque suave que não perturba o fluxo natural da mente.

Existem técnicas simples que ajudam a estimular esta auto-observação. Por exemplo, pode escolher uma palavra que utiliza muitas vezes por dia — uma palavra como «sim» ou «olá» — e, durante um ou dois dias, substituí-la por uma palavra alternativa. Observe cuidadosamente as suas reações. Fica frustrado e desiste? Fica tenso quando se engana e usa a palavra habitual? O deslize desperta pensamentos como: «Sou um fracasso; nunca chegarei a ser nada»?

Uma auto-observação persistente e lúdica, apoiada por um exercício deste tipo, pode ensinar muito. Pode começar a ver como a mente e o corpo estão ligados: uma alteração num afeta o outro. Poderá perceber que certos pensamentos estão associados a determinadas sensações corporais e sentimentos. Poderá também reconhecer as circunstâncias que despertam emoções e o levam a comportar-se de formas específicas.

Contudo, depois de descobrir algo importante ou obter uma compreensão especial, regresse à observação direta até não restar nada para interpretar ou explicar. Os insights são como pedras brilhantes na praia: queremos apanhá-las e guardá-las. Mas recolhemos uma, depois outra, e mais outra, até que a carga se torna tão pesada que mal conseguimos caminhar. Esvazie os bolsos; deixe partir as compreensões que surgem, por mais valiosas que pareçam, e abra-se a

uma visão mais ampla, que não retire o seu significado de qualquer estrutura conceptual.

Se descobrir uma qualidade desagradável, como medo, ódio ou egoísmo, não a evite nem tente livrar-se dela. Afastar uma emoção é como atirar uma bola de borracha contra uma parede — quanto mais força colocar no lançamento, mais forte ela regressa. Agarrar-se a um sentimento negativo também garantirá a sua continuidade. Por exemplo, alimentar a ideia de que é uma má pessoa perpetuará os seus efeitos nocivos. Limite-se a reconhecer essas energias negativas em si e deixe-as estar, sem se aproximar delas por fascínio nem se afastar delas por medo.

Quando surgirem julgamentos, tome nota deles, mas não se envolva com o seu conteúdo. Permaneça centrado na sua experiência imediata e acabará por transcender essas autoimagens que inicialmente parecem tão negativas.

Sempre que sentir que está a perder o equilíbrio ou quando a agitação começar a surgir, mude simplesmente de perspetiva. Imagine que os seus problemas estão acima de si, como um pequeno ponto na vasta extensão do céu. Concentre a sua consciência nesse ponto — incluindo a consciência de si próprio a fazer o exercício — e, ao mesmo tempo, permita que uma qualidade de conhecimento se espalhe em todas as direções abaixo de si, como a terra e o céu que rodeiam esse ponto de consciência. Veja se este exercício reduz a intensidade das suas dificuldades. Ganhar uma perspetiva mais ampla é como abrir uma janela numa sala abafada — toda a atmosfera muda e a brisa fresca traz alternativas às nossas formas habituais de reagir.

Através da prática da auto-observação na meditação e na vida quotidiana, até as nossas questões mais profundas podem encontrar resposta. Podemos descobrir quem somos e o que estamos a fazer nesta Terra. Em última análise, podemos entrar em contacto com um corpo de conhecimento tão vasto que toca tudo.

Emoções e Equilíbrio

Basta sentarmo-nos tranquilamente e observar o nosso estado emocional sem apego para nos tornarmos serenos.

Uma resposta natural e vibrante à vida — que gera entusiasmo, alegria e vitalidade — depende do equilíbrio interior. Quando estamos equilibrados, as qualidades positivas manifestam-se espontaneamente e fluímos facilmente com tudo o que a experiência nos traz. Mas, por vezes, perdemos o nosso equilíbrio e as nossas perceções ficam tingidas pela emoção. A qualidade lúcida e estimulante da felicidade é obscurecida pela ansiedade e pela depressão, tornando difícil encontrar realização em qualquer coisa que façamos.

Se sofrermos uma lesão física grave, aconselham-nos imediatamente a permanecer imóveis, pois movimentarmo-nos e agitarmo-nos pode agravar a lesão. De modo semelhante, no meio de um problema, tornar-nos emocionais quase sempre dificulta a procura de uma solução. Se conseguirmos recuar um pouco e observar calmamente todos os aspetos da situação, incluindo o início da nossa reação emocional, lidaremos com o problema mais facilmente e aprenderemos também algo valioso para o futuro.

No entanto, até adquirirmos experiência com os nossos padrões emocionais, pode ser difícil detetar uma emoção antes de ela determinar a nossa resposta a uma situação. Assim, inicialmente conhecemos as nossas emoções apenas pelos seus resultados — respostas zangadas, lágrimas ou saudades de alguém que amamos.

Contudo, à medida que nos familiarizamos mais com os nossos padrões, aprendemos a reconhecer os primeiros sinais de uma reação emocional: uma sensação física tensa de excitação no abdómen, que lentamente se espalha para o peito, provocando uma sensação densa no coração ou, por vezes, na garganta. A menos que consigamos captar essa energia em algum ponto deste processo, ela será quase imediatamente seguida por uma reação emocional.

Se conseguirmos relaxar antes de a sensação se transformar em emoção, a tensão no coração pode afrouxar. Um método para nos

tornarmos calmos é simplesmente manter a atenção plena no momento presente, sem ansiedade em relação ao futuro nem preocupação com o passado. Podemos fazê-lo em qualquer situação, simplesmente estando nela e permitindo que a experiência aconteça. Mas temos de abandonar expectativas e conceitos, caso contrário as emoções assumirão o controlo das nossas ações.

Depois de uma emoção já ter surgido, existem duas formas de lidar com ela. Uma consiste em objetivar a reação emocional, culpando alguém ou alguma coisa pela forma como nos sentimos. Esta abordagem reforça e intensifica os sentimentos negativos. A outra escolha é entrar diretamente na emoção, tornar-se essa emoção, descobri-la, senti-la plenamente e observar calmamente a sua natureza. Em vez de perguntar porquê, observe como a emoção surge. Em vez de tentar afastá-la, torne-se amigo dela. Se observar cuidadosamente, sem envolvimento, verá essa emoção manifestar-se tanto no corpo como na mente e depois dissolver-se em energia pura.

Basta sentarmo-nos tranquilamente e observar o nosso estado emocional sem apego para nos tornarmos serenos. Nenhuma outra instrução é necessária. Os sentimentos agitados e inquietos são como água lamacenta, que se torna imóvel e transparentemente clara quando é deixada em repouso. À medida que a nossa reação emocional naturalmente abranda, a mente e o corpo tornam-se pacíficos e equilibrados.

Se não permitirmos essa mudança, veremos que estamos a manter a emoção fixa no corpo, na respiração e na mente. Observando profundamente esta tensão emocional, poderemos descobrir um estranho paradoxo: embora não queiramos sofrer, parecemos incapazes de abandonar a nossa infelicidade. Não conseguimos ou não queremos mudar. Agarramo-nos às respostas emocionais, mesmo às negativas, porque as nossas necessidades emocionais e os nossos apegos são muito fortes; constituem uma parte importante da nossa identidade. Abandoná-los pode ser muito assustador e confuso, porque, sem esses sentimentos familiares, podemos deixar de saber quem somos.

Trabalhar com as emoções pode ser difícil, e é tentador imaginar que existe outro lugar onde os problemas não existem. Mas esta é a sua vida — aqui e agora. Quando a oportunidade deste momento desaparecer, nunca mais a poderá recuperar. Se a sua preciosa energia for repetidamente gasta em emoções e autoengano, chegará ao fim da vida sem realizar os aspetos mais profundos da sua experiência. Por isso, seja qual for a sua situação e quaisquer que sejam os seus recursos — corpo, mente, energia, consciência — utilize-os plenamente agora mesmo, em vez de desperdiçar o seu tempo preso na turbulência emocional.

Quanto mais assumir a responsabilidade pelos seus sentimentos e emoções e trabalhar com eles — não apenas ocasionalmente, mas momento após momento, em todas as situações — mais equilibrado e saudável se sentirá. Eventualmente, quando surgir uma emoção, ela durará apenas pouco tempo e despertará quase de imediato. Tornar-se-á como uma bailarina que praticou durante muitos anos: embora possa tropeçar e cair, recupera o equilíbrio tão rapidamente que cada movimento parece uma parte integrante da dança.

Sustentar a Meditação

Saiba que, por mais difíceis que as experiências possam ser, elas fazem parte da verdade que procura.

As razões para estudar o Dharma e seguir o caminho da meditação são tão diversas quanto as pessoas que decidem percorrê-lo. Podemos ser motivados pelos muitos benefícios que podem resultar da prática espiritual — boa saúde, relações satisfatórias, liberdade e felicidade. O sofrimento dos outros constitui outro forte incentivo para praticar: se nos tornarmos sensíveis à sua dor física e mental, podemos escolher seguir uma forma de vida espiritual para aprender a aliviar essa infelicidade.

Existe ainda outra razão, ainda mais poderosa do que o desejo de felicidade ou a vontade de ajudar os outros. Ao longo da história, pessoas de todas as culturas procuraram um significado para as suas vidas. Este impulso para aprender e descobrir é a motivação mais poderosa para seguir o caminho espiritual, o caminho do autoconhecimento.

Ao iniciar esta busca, podemos simplesmente fazer perguntas e observar atentamente os outros para ver o que sabem e se têm algo para oferecer que nos ajude a compreender as coisas. Contudo, rapidamente descobrimos que este método de observação é limitado. Os outros podem dar-nos conselhos úteis, mas só podemos alcançar a certeza através da nossa própria experiência, por meio de um processo de autodescoberta.

A meditação fornece a chave para desvendar os segredos da nossa mente, bem como os meios para aliviar o sofrimento humano. Isto soa maravilhosamente promissor; a ideia de que a nossa prática pode trazer compreensão e felicidade parece fornecer toda a inspiração de que alguma vez necessitaremos.

Mas, quando começamos a meditar, este tipo de motivação ainda não foi posto à prova por desafios. É sobretudo uma ideia e, por isso, relativamente fácil de manter. Depois de meditarmos durante algum tempo, podem surgir conflitos, dúvidas e frustrações; então a nossa motivação tem de passar para um nível mais profundo, um nível de ação e não apenas de intenção.

Muitas pessoas descobrem que a fase inicial da prática meditativa intensifica atitudes e traços mentais anteriormente ocultos. Resistência, raiva, tédio e outros padrões habituais negativos emergem na consciência. Quando estes sentimentos surgem durante a meditação, podemos sentir-nos dominados pela ansiedade e pela dúvida quanto aos benefícios reais da prática. Podemos sentir tédio, ter dificuldade em manter-nos acordados durante a meditação ou lembrar-nos subitamente de outra coisa que temos de fazer. Podemos deixar de praticar durante semanas ou mesmo meses.

Embora reconheçamos o valor da meditação, podemos começar a sentir que ela entra em conflito com outros aspetos da nossa vida: por exemplo, podemos frequentemente ter de escolher entre a prática e o entretenimento ou o convívio social. Talvez o maior obstáculo ao nosso progresso seja a sensação de que estes conflitos nos tornam inadequados para a prática da meditação. Se levarmos este sentimento demasiado a sério, ele pode levar-nos a abandonar completamente a prática.

É raro encontrar alguém que não enfrente estas e muitas outras dificuldades quando começa a praticar — e é especialmente importante perseverar durante esses períodos. Leia bons livros que o possam ajudar a compreender mais profundamente a sua prática; encoraje-se a olhar para a sua vida e para a meditação de formas novas. Mantenha vivo o propósito que o levou a praticar; saiba que, por mais desagradáveis ou difíceis que estas experiências possam ser, elas fazem parte da verdade que procura.

Em vez de fechar os olhos e afastar-se delas, observe-as mais profundamente e procure compreender a verdade que se revela na sua vida. Dê a si próprio tempo e espaço para apreciar plenamente o que está a acontecer. Uma grande calma e clareza podem não surgir instantaneamente, ou podem durar apenas pouco tempo, mas, desde que seja paciente e mantenha a motivação para praticar, essas qualidades acabarão certamente por se manifestar.

Mesmo depois de já praticar há algum tempo e de a meditação surgir com mais facilidade, poderá descobrir que se sente entorpecido, apático ou aborrecido com a prática. Para transformar esse estado, medite de forma descontraída, mas enérgica. Permita que a sua inteligência o oriente e relaxe tanto quanto possível, evitando envolver-se excessivamente na avaliação da sua meditação ou no julgamento da sua experiência.

Quando se deparar com conflitos, pode ser útil falar com um professor ou com um amigo experiente. Um bom professor conhece-o bem e é capaz de fazer sugestões adequadas a si e ao seu nível de desenvolvimento espiritual. Tendo enfrentado experiências semelhantes no seu próprio caminho de crescimento, pode indicar-lhe a direção a seguir. A sua compreensão é segura e objetiva, e ele pode fornecer o impulso necessário quando a sua motivação começa a vacilar.

Conta-se a história de um dos discípulos do Buda que era músico. Depois de muitas tentativas aparentemente infrutíferas de meditação, o discípulo sentiu-se frustrado e pediu instruções ao Buda.

— Quando tocas música bela, tocas com muita força? — perguntou o Buda.

— Não — respondeu o músico. — Não é assim que funciona.

— Então — continuou o mestre — tocas muito suavemente?

— Não — respondeu o discípulo. — Também não é isso. É preciso sentir a forma certa de tocar, nem demasiado forte nem demasiado suave. É preciso encontrar o ponto de equilíbrio que parece exatamente certo.

— É assim que se deve meditar — respondeu o Buda.

Em todas as fases do desenvolvimento, é importante cultivar uma abordagem equilibrada da prática. Por um lado, precisa de se encorajar a si próprio; por outro, deve estar atento à possibilidade de a qualidade da sua motivação mudar. Se praticar com dedicação e paciência, a meditação tornar-se-á uma parte integrante da sua vida. Então deixará de ser necessário fazer esforço: a meditação surgirá naturalmente, como o sol da manhã.

Samsara e o Dharma

A transitoriedade das coisas que mais estima pode inspirá-lo a procurar algo que não lhe possa ser retirado.

Se olharmos honestamente para a nossa vida quotidiana, o que vemos? Toda a experiência é impermanente. Independentemente do que façamos ou pensemos, com o tempo envelheceremos, perdendo vitalidade e saúde; por fim morreremos. Não podemos alterar esta realidade mais do que podemos impedir o sol de brilhar ou as estações do ano de seguirem o seu ciclo ancestral. Contudo, é difícil aceitar esta verdade.

Movendo-nos inquietamente de experiência em experiência, procuramos o prazer e tentamos evitar o sofrimento. Mas mesmo quando os sentimentos agradáveis são recentes, permanecem instáveis. Em todas as situações, o prazer acaba por ser seguido pela desilusão. Bens preciosos recentemente adquiridos perdem gradualmente o seu encanto; uma relação amorosa recente deteriora-se à medida que passamos a conhecer as idiossincrasias da pessoa

amada. Até os nossos filhos, nos quais depositamos tantas esperanças, acabam por não corresponder às nossas expectativas.

Podemos procurar riqueza e sucesso, esperando que resolvam os nossos problemas, e envolver-nos em projetos, pensamentos e emoções que consomem tempo e energia. Mas as nossas fantasias, por mais coloridas que sejam, raramente se concretizam. E mesmo quando fazemos muitos sacrifícios e alcançamos os nossos objetivos, continua a parecer que falta alguma coisa.

Acaba por se tornar evidente que as nossas vidas não são verdadeiramente produtivas nem benéficas para nós próprios ou para o mundo. Como um animal de sonho, corremos pelo deserto perseguindo uma miragem. Quanto mais corremos, mais calor sentimos; quanto mais seca e esgotada fica a nossa energia, mais vívida parece a miragem. O próprio ato de correr intensifica o nosso desejo.

O impulso para a prosperidade e para a realização desvia-nos do caminho porque estamos a procurar respostas no lugar errado. Voltados para o futuro e depositando as nossas esperanças em belos sonhos, perdemos grande parte do valor das nossas vidas. Caímos em padrões de necessidade e desejo e perdemos o delicado equilíbrio interior que constitui a nossa verdadeira fonte de alimento e satisfação.

Na realidade, não existe forma de «corrigir» o samsara, a nossa existência comum, para que ela se torne plenamente satisfatória. Enquanto estivermos presos nele, estaremos sujeitos aos seus ciclos de esperança e medo, prazer e frustração, alegria e dor.

Por vezes recusamo-nos a admitir isto.

— Certamente as coisas melhorarão em breve — dizemos a nós próprios, adiando qualquer tentativa de promover uma mudança fundamental.

Noutras ocasiões desenvolvemos uma atitude pessimista:

— Não posso mudar nada, então para que tentar?

De facto, esta existência samsárica pode parecer desesperante. Para onde podemos ir sem que a infelicidade nos siga como uma sombra? Contudo, se nos resignarmos à desilusão, teremos perdido uma oportunidade inestimável.

Os ensinamentos do Budismo, chamados Dharma, dizem-nos que compreender a natureza sem esperança do samsara é entrar no caminho para o nirvana, ou libertação do sofrimento. Este caminho conduz-nos diretamente ao coração do samsara e ensina-nos a transformá-lo em paz. Quando seguimos o Dharma, os nossos próprios conceitos de nós mesmos, os nossos desejos e hábitos negativos tornam-se a energia que alimenta o nosso crescimento espiritual. Cada aspeto de cada situação torna-se um processo de treino, aprendizagem e compreensão.

Os ensinamentos tornam-se uma canção silenciosa — um fio que percorre cada momento — conduzindo-nos a um conhecimento mais profundo e ao despertar.

Por isso, encoraje-se a estudar o Dharma e a concretizar a sua sabedoria na vida quotidiana. Desde o momento em que acorda todos os dias — e mesmo durante o sono — transforme cada sensação e cada pensamento na sua prática espiritual. Pode contactar os ensinamentos não apenas ao nível das palavras e dos conceitos, mas interiormente, no seio da experiência diária.

A sua própria frustração pode impulsioná-lo para um caminho capaz de aliviar toda a dor e conflito. A impermanência de tudo aquilo que lhe é importante, a transitoriedade das relações e das coisas que mais estima, pode inspirá-lo a procurar algo que não possa ser abalado nem retirado. E quando encontrar esta grande força e orientação através dos ensinamentos, deixará de precisar de procurar satisfação: encontrará tudo o que necessita dentro do seu próprio coração.

Poderá continuar a viver da mesma forma, parecer o mesmo e vestir-se da mesma maneira, mas existirá uma enorme diferença na sua experiência interior e na forma como se relaciona com o mundo e com os outros. Sentimentos, sensações e atitudes tornar-se-ão mais suaves e estáveis, dando origem a uma sensação de satisfação e

felicidade, bem como à tranquila certeza de que está a seguir a direção correta.

Mesmo quando surgirem acontecimentos assustadores ou frustrantes, eles não perturbarão o seu equilíbrio interior nem a sua confiança. Em cada experiência verá a verdade do Dharma. Poderá até chegar a perceber que samsara e nirvana são inseparáveis, como as duas faces de uma moeda, e que a jornada do sofrimento até ao seu fim não é necessariamente longa nem difícil. No momento em que abandonar completamente o samsara, o nirvana estará presente.

A beleza presente em cada pensamento e sentimento é uma fonte de segurança, proteção e força. As limitações que impomos a nós próprios desaparecem perante a capacidade e a inteligência ilimitadas desta consciência mais profunda. No espaço da nossa mente profunda, tudo é perfeito. Apesar das aparentes dificuldades comuns às nossas vidas, é aqui que a essência da consciência se revela como paz.

SEGUNDA PARTE

Aprofundar a Consciência

Preguiça

A preguiça e o vigor existem naturalmente em todos nós, e podemos escolher qual deles cultivar na nossa vida quotidiana.

A mente preguiçosa falar-lhe-á intimamente, aconselhando-o como um verdadeiro amigo. Sussurrando-lhe ao ouvido, chamando-o para si, promete-lhe prazer e satisfação sem qualquer esforço da sua parte. Mas esta mente preguiçosa nunca lhe diz que, para obter aquilo que tem para oferecer, terá de abdicar de tudo o que possui verdadeiro e duradouro valor. Tudo isto é retratado na história que se segue.

Lelo Sempa e Tsondru Nyidpa eram irmãos que viviam no Tibete há não muitos anos. Quando chegou o momento de partir para o

mundo em busca da sua fortuna, viajaram juntos. Lelo, o mais velho, falava muito bem e frequentemente conseguia impor a sua vontade graças a essa capacidade. Tsondru, embora não fosse tão perspicaz quanto o irmão, era forte, bondoso e disposto a trabalhar arduamente para alcançar os seus objetivos.

À medida que viajavam, os irmãos percorriam frequentemente muitos quilómetros em silêncio. Durante esses períodos, Tsondru elaborava estratégias para atingir o seu objetivo: encontraria trabalho numa grande cidade e pouparia o suficiente para comprar a sua própria loja. Lelo, pelo contrário, passava essas horas de silêncio a sonhar com a vida agradável que esperava ter, uma vida cheia de riqueza, conforto e amigos dedicados. Quando não sonhava com o futuro, caminhava durante quilómetros saboreando recordações de momentos felizes do passado.

Quando partilhavam os seus pensamentos um com o outro, Tsondru falava das suas ambições e Lelo oferecia-lhe conselhos sobre a forma de concretizar os seus objetivos.

Tsondru possuía entusiasmo em abundância e estava sempre disposto a fazer o que fosse necessário. Quando montavam acampamento todas as noites, era Tsondru quem recolhia lenha para a fogueira e preparava a refeição da noite, enquanto Lelo se limitava a fazer observações, como:

— Se aproximares mais a gravilha de acendalha, o fogo ficará mais quente e o arroz cozinhará mais depressa.

As recomendações de Lelo eram tão úteis que Tsondru não se apercebia de que essas eram as únicas contribuições que o irmão alguma vez fazia.

Lelo, por seu lado, não ignorava a natureza trabalhadora e prestável de Tsondru e, gradualmente, percebeu que uma aliança com ele poderia facilmente assegurar a concretização dos seus sonhos de fortuna e vida despreocupada. Um dia sugeriu-lhe:

— Quando chegarmos à cidade, meu irmão, associemo-nos nos negócios; juntos teremos certamente muito sucesso.

Tsondru refletiu sobre a proposta enquanto caminhavam e, por fim, respondeu:

— És perspicaz e tens muito bom senso; penso que seria uma decisão sábia trabalhar contigo.

E assim ficou estabelecida a parceria.

Finalmente os irmãos chegaram a Shigatse, uma grande cidade tibetana cheia da agitação de pessoas a ganharem a vida. Decidiram permanecer ali e Tsondru começou imediatamente a pensar em trabalho.

— Vamos, Lelo — insistiu ele — encontremos emprego para podermos poupar dinheiro suficiente para comprar a nossa própria loja.

Mas Lelo respondeu que precisava de tempo para conhecer melhor a cidade e investigar todas as possibilidades antes de aceitar trabalho. Salientou que havia muito tempo disponível e que um homem inteligente agia com prudência em ocasiões como aquela.

Assim, Tsondru saiu sozinho e rapidamente encontrou emprego. O seu rendimento era suficiente para sustentar ambos, mas não deixava nada para poupanças. Como acreditava que Lelo também encontraria trabalho em breve, sustentava alegremente o irmão.

Em pouco tempo, a inteligência viva e o trato fácil de Lelo conquistaram-lhe muitos amigos. A pequena casa que partilhava com Tsondru estava frequentemente cheia de gente. A cerveja corria em abundância e as conversas eram sempre animadas. O estilo de vida era agradável e divertido, e Tsondru sentia-se satisfeito; quase não reparava que Lelo tinha deixado completamente de procurar emprego.

Tsondru trabalhava bem e, por isso, o seu empregador atribuiu-lhe mais responsabilidades. O seu rendimento também aumentou, mas, depois de pagas as dispendiosas festas organizadas pelo irmão, continuava a não sobrar dinheiro para poupar. À medida que os meses se transformavam em anos, Tsondru quase esqueceu o plano de comprar a sua própria loja.

Ocasionalmente, um dos amigos dos irmãos chamava Tsondru à parte e observava educadamente que Lelo contribuía muito pouco para a vida de ambos.

— Encontrará ele algum dia trabalho? — perguntava. — Quais são os seus planos? Parece que não faz mais do que passar o tempo em prazeres ociosos.

Essas perguntas deixavam sempre Tsondru confuso e inquieto, mas ele defendia Lelo com firmeza.

— Lelo precisa de tempo para encontrar uma posição realmente boa — dizia. — Além disso, estamos sempre rodeados de companhia agradável; nunca nos falta entretenimento. Portanto, vês que ele também contribui de alguma forma.

Apesar disso, a dúvida começou a crescer na mente de Tsondru, acabando por levá-lo a questionar diretamente o irmão.

— Lelo, de vez em quando um dos nossos amigos pergunta porque não trabalhas. Podes dizer-me porquê?

Lelo pensou por um momento e respondeu:

— Irmão mais novo, porque dás ouvidos às palavras de pessoas que não têm os teus melhores interesses em consideração? Essas pessoas entregam-se a conversas inúteis; talvez tenham inveja da nossa vida feliz. Talvez desejem voltar-te contra mim. Seja qual for o motivo, por que razão encorajar mexericos tão inúteis? Há coisas melhores para fazer com o teu tempo e amigos melhores para ter. Por isso, esquece essa questão e ocupa-te dos teus assuntos.

Satisfeito com a resposta, Tsondru deixou o assunto cair.

Mas pouco tempo depois o empregador de Tsondru passou por dificuldades e foi obrigado a encerrar o negócio. Tsondru ficou sem trabalho e, tendo sido dispensado ao meio-dia, foi refletir sobre o que fazer numa casa de chá local.

Enquanto estava sentado, perdido nos seus pensamentos, um jovem aproximou-se e perguntou se podia partilhar a mesa. Tsondru deu-lhe lugar e perguntou-lhe o nome.

— Chamo-me Gewa Choskyi e acabei de chegar a Shigatse. Tenciono encontrar trabalho para poupar dinheiro suficiente para comprar um pequeno negócio. Conhece algum bom lugar onde procurar emprego nesta cidade?

Os olhos do jovem brilhavam; o seu caráter era enérgico e entusiasta. Era fácil perceber que certamente alcançaria os seus objetivos. O seu entusiasmo contrastava fortemente com o vazio apagado que preenchia o coração de Tsondru.

Então Tsondru percebeu que tinha perdido uma oportunidade muito preciosa. Tal como o jovem Gewa, também ele chegara cheio de ambições. Também sonhara possuir o seu próprio negócio, ter sucesso no trabalho e encontrar satisfação e contentamento nos seus esforços. Mas, de alguma forma, as coisas não tinham corrido assim. Ali estava ele, já não jovem, tendo perdido o emprego; e, para além das recordações de convívios com os amigos, tinha muito pouco para mostrar pela sua vida.

Quanto mais refletia sobre o assunto, mais percebia que a influência de Lelo estava no centro desse vazio. Lelo prometera contribuir muito, mas, na verdade, apenas retirara de Tsondru; pouco a pouco consumira o seu tempo e energia e minara os seus planos de vida.

Voltando-se para Gewa, Tsondru disse:

— Quando tinha a tua idade, também cheguei a Shigatse em busca da minha fortuna. Tinha planos como os teus, mas nunca se concretizaram porque estive demasiado disposto a aceitar uma vida confortável. Hoje mesmo perdi o meu emprego; metade da minha vida já passou e não tenho nada poupado. Quero dar-te um conselho: não sei onde podes encontrar trabalho, mas encontra-o depressa e trabalha arduamente.

Não deixes que as palavras dos outros te desviem do teu objetivo. Se te incentivarem a passar mais tempo no lazer ou disserem que trabalhas demasiado, não lhes dês ouvidos — não são bons amigos. Escuta antes o teu coração, o teu objetivo, e segue aquilo que ele te diz. Então, quando tiveres a minha idade, estarás mais do que satisfeito — a tua vida será plena e rica, e o teu coração estará

orgulhoso e confiante. Mesmo que percas toda a riqueza que acumulares, continuarás a prosperar, porque possuirás o tesouro da profunda satisfação e da apreciação da tua própria vida.

Gewa Choskyi agradeceu-lhe em silêncio e o homem mais velho deixou a casa de chá.

A conversa com Gewa ajudara Tsondru a colocar a sua vida em perspetiva. Também o ajudou a perceber o que faria a seguir.

Quando chegou a casa, encontrou o irmão rodeado pelo habitual grupo de amigos.

— Meus amigos, peço-vos que nos deixem, pois preciso de falar com o meu irmão em privado.

— Mas não pode esperar, Tsondru? Estamos a meio de uma história muito interessante e não queremos perder o final.

Tsondru abanou a cabeça.

— Não.

Pelo tom da sua voz, todos perceberam que era melhor sair. Lelo aproximou-se inquieto da porta para a fechar atrás dos amigos que partiam e perguntou:

— O que é assim tão importante que tenha prioridade sobre os nossos convidados?

Tsondru respondeu:

— Para começar, Lelo, perdi hoje o meu emprego. Já não temos qualquer rendimento. Enquanto pensava no que fazer a seguir, percebi que esta vida que criámos não nos deu verdadeiramente nada. Também percebi que estou a envelhecer e fiz muito pouco para concretizar os meus objetivos de vida. Mas ainda não sou demasiado velho para os perseguir; por isso decidi deixar-te, viajar para outra cidade e recomeçar. Estou determinado a realizar os meus propósitos.

— Antes de partir, também preciso de te dizer que tu próprio deves deixar de desperdiçar a tua vida. Tens uma língua ágil e conquistaste muitos amigos, mas isso pouco mais te proporcionou. És

mais velho do que eu e, no entanto, dependes de mim para o teu sustento — o que farás quando eu me for embora?

Pela primeira vez, Lelo não tinha uma resposta pronta. Suplicou a Tsondru que mudasse de ideias e ficasse, mas este não respondeu. Então Lelo zangou-se e acusou Tsondru de o trair, de o abandonar para perseguir objetivos egoístas. Em seguida culpou o empregador de Tsondru por o ter levado a tomar uma decisão tão precipitada. Lelo culpou tudo e todos o que lhe ocorreu, mas recusou-se a considerar a própria preguiça como a origem do problema.

Tsondru partiu e instalou-se noutra cidade. Em menos de dois anos tinha poupado o suficiente para comprar o negócio com que sonhara e, pouco depois, tornou-se próspero e respeitado. O seu irmão Lelo, pelo contrário, passou o resto da vida a vaguear de cidade em cidade, contando histórias nas tabernas locais em troca de comida e companhia.

Em tibetano, a palavra **lelo** significa *preguiça*, e **tsondru** significa *vigor*. Ambas as qualidades existem naturalmente em todos nós, e podemos escolher qual delas cultivar na nossa vida quotidiana.

A mente preguiçosa finge ser nossa amiga, oferecendo-nos conforto e prazer, mas na verdade consome lentamente os nossos sonhos mais preciosos e torna-nos tão pesados que mal conseguimos avançar. É o maior obstáculo ao nosso progresso no caminho espiritual. Quando nos dispomos a praticar todos os dias, a mente preguiçosa diz-nos para esperar, descansar um pouco ou fazer outra coisa qualquer, porque mais tarde haverá tempo para praticar. Esta mente parece sempre sensata e, tal como Tsondru, podemos ser hipnotizados pela sua «lógica preguiçosa».

Mas podemos afastar-nos da preguiça e escutar, em vez disso, a sabedoria da nossa natureza interior. Desenvolvendo força e vigor e perseguindo os nossos objetivos com paciência, podemos resistir às seduções de *lelo*. Podemos dar a nós próprios a confiança que nasce da utilização frutífera das nossas energias. Quando nos libertamos da mente preguiçosa, não existe limite para aquilo que podemos realizar.

O Poder da Respiração

Enquanto a respiração exterior traz alimento ao corpo, a respiração interior transporta a qualidade vital da iluminação a todo o nosso ser.

A respiração pode ser uma poderosa aliada no caminho espiritual, transportando conhecimento, consciência e alimento através do corpo e da mente. Vivemos dentro do ritmo da respiração e, ao sintonizarmo-nos com os seus padrões, encontramos uma via que conduz diretamente à nossa natureza interior.

Para apreciar o poder e o potencial da respiração, devemos distinguir dois tipos de respiração. O primeiro é a respiração exterior, a nossa respiração física. À medida que a prática da meditação se desenvolve, esta respiração torna-se suave e tranquila, permitindo-nos reconhecer uma segunda respiração, mais subtil. Fluida, silenciosa e cheia de sensibilidade, esta respiração interior circula por todo o nosso ser.

A respiração interior produz transformações poderosas através da sua relação com os centros energéticos do corpo.* Quando a energia flui adequadamente através desses centros, gozamos de boa saúde, tanto mental como física.

** Ver Tarthang Tulku, Kum Nye Relaxation, Parte 1 (Berkeley, Califórnia: Dharma Publishing, 1978), pp. 36–39.*

A energia da respiração subtil restabelece o equilíbrio, aliviando tensões e bloqueios, ao mesmo tempo que aumenta a integração entre corpo e mente.

Embora a respiração interior seja um poderoso meio de transformação, por vezes pode ser difícil entrar em contacto com ela. Quando estamos excitados ou perturbados, a respiração exterior torna-se rápida e pesada, impedindo-nos de tocar os sentimentos subtis que existem no interior. Nesses momentos, tentar respirar de forma plena e profunda pode tornar-se frustrante. Essa frustração, por sua vez, pode despertar emoções e encher a mente de imagens e conceitos que nos conduzem a um desequilíbrio ainda maior.

A conversa inútil também impede o contacto com a respiração interior. Quando nos entregamos a esse tipo de conversa, pensamentos

e emoções são agitados; concordamos e discordamos, formamos opiniões e talvez caiamos em discussões ou negatividade. Estes padrões de especulação e emoção esgotam a vitalidade da nossa respiração interior e deixam-nos sem energia.

Para desenvolver a consciência da respiração subtil, pratique a simples atenção à sua respiração física. Repare quando a sua respiração é lenta e quando é rápida. Cultive um ritmo lento e constante; uma respiração equilibrada em momentos de tensão estimulará um fluxo nutritivo da respiração interior.

Esteja também atento à forma como esta respiração suave afeta a sua fala. Depois de desenvolver uma apreciação pela respiração interior, falará naturalmente menos e com maior significado.

À medida que a nossa meditação se aprofunda, a respiração interior torna-se mais forte e mais abrangente. Na meditação profunda, a respiração exterior torna-se completamente imóvel e apenas a respiração interior, suave e contínua, permanece ativa. Consciente e leve, esta respiração subtil espalha as suas qualidades nutritivas por todo o nosso ser.

As práticas de visualização também podem estimular o fluxo harmonioso da respiração subtil. Um exemplo dessa prática é a recitação silenciosa do mantra **Om Au Hum**. Ao inspirar, recite interiormente *Om* enquanto visualiza todo o conhecimento a ser atraído para o seu corpo e para a sua mente. Todo o universo reúne-se no campo de *Om*.

Durante o instante em que a respiração é retida no corpo, diga silenciosamente *Au*. Esta sílaba transforma a energia do universo num domínio tranquilo e aberto. Depois, ao expirar, recite silenciosamente *Hum*. Com *Hum*, a energia iluminada regressa ao universo, espalhando os seus benefícios em todas as direções.

Desta forma, repita silenciosamente *Om Au Hum* a cada respiração. Por vezes pode concentrar-se nas sílabas, outras vezes no significado ou na própria sensação da respiração. Eventualmente, estes três elementos fundir-se-ão e a prática deixará de ser uma lembrança da nossa natureza iluminada para se tornar uma expressão da própria iluminação.

Procure praticar esta visualização tanto quanto possível ao longo do dia; quanto mais o fizer, maiores serão os benefícios. Onde quer que esteja e seja qual for a atividade que esteja a realizar, pode fazer esta prática simples. Em vez de o distrair, ela aumentará a sua consciência do momento presente. Pode ser especialmente eficaz quando se sente tenso ou agitado. Bastam alguns instantes a respirar *Om Au Hum* para libertar a respiração interior e permitir que ela acalme as suas tensões com o seu calor estimulante.

À medida que se torna mais sensível ao fluxo da respiração subtil, o seu sussurro omnipresente comunicará com a sua mente e com o seu coração, guiando-o para o relaxamento e para uma profunda clareza. Toda a sua experiência irradiará uma qualidade vibrante e descobrirá uma calma poderosa que pode estender-se a todos os que o rodeiam, encorajando a harmonia e a alegria. Esta paz e clareza infinitas estão sempre disponíveis: pode tocá-las na sua próxima respiração.

Cura através do Mantra

O mantra é como uma joia que realiza desejos, despertando a energia subtil da mente iluminada.

Durante muitos séculos, os mantras foram utilizados na prática espiritual para concentrar e transformar energias subtis. A prática do mantra permite-nos restaurar um equilíbrio e uma harmonia naturais na nossa vida e alcançar uma qualidade de consciência que conduz diretamente à realização da iluminação.

Como funcionam os mantras? O som exerce um efeito poderoso sobre o corpo e a mente. Pode acalmar-nos e agradar-nos, ou exercer uma influência desarmoniosa, produzindo uma subtil sensação de irritação. O mantra é ainda mais poderoso do que o som comum: é como uma porta que se abre para as profundezas da experiência.

Uma vez que os mantras não possuem significado conceptual, não evocam respostas predeterminadas. Quando entoamos um mantra, ficamos livres para transcender os reflexos habituais. O som do mantra pode aquietar a mente e os sentidos, relaxar o corpo e ligar-nos a uma energia natural de cura.

As energias curativas despertadas pelo som do mantra são inerentes à psique. Na tradição budista, estas forças positivas são caracterizadas como divindades: cada divindade incorpora um ensinamento, uma qualidade da experiência que é parte integrante da iluminação. As divindades evocadas pelo mantra não são personalidades, mas manifestações de uma felicidade natural e de um poder transformador que residem no corpo, na respiração e na mente.

Os mantras seguintes são especialmente eficazes para curar problemas específicos e nutrir a nossa consciência interior.

TADYATHA OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNIYE SOHA

O mantra de Shakyamuni Buda transforma a ilusão e auxilia a autocura. Visualizar ou pensar no Buda enquanto se recita este mantra pode ajudar a libertar o seu poder benéfico. Este mantra é especialmente eficaz quando recitado nos dias de lua nova e lua cheia de cada mês.

OM AMITABHA HRI

O mantra de Amitabha, o Buda da direção ocidental, inspira clareza e compaixão.

OM MANI PADME HUM HRI

Este mantra transforma as emoções negativas e o sofrimento através da compaixão ilimitada de Avalokiteshvara. Como um doce néctar dourado, o som do mantra suaviza o corpo e a mente.

OM A RA PA TSA NA DHI

Este é o mantra de Manjushri; incorpora toda a sabedoria. Brilhando com a luz da visão clara, a espada de Manjushri corta a ilusão e a ignorância.

OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM

O mantra de Guru Padmasambhava, antídoto para a confusão e a frustração, possui um efeito transformador particularmente poderoso nesta época de turbulência. É mais eficaz quando recitado muito cedo pela manhã.

A prática do mantra é especialmente valiosa nos dias de hoje porque é simples e direta. Tudo o que precisamos de fazer é relaxar o mais possível enquanto repetimos ritmicamente as sílabas do mantra, em silêncio ou em voz alta. Se isto for feito com uma atitude aberta e com confiança no poder do mantra, bastará entoá-lo durante cinco a quinze minutos por dia para produzir um efeito curativo no corpo e na mente.

Quanto mais repetir um mantra, ou mantiver a consciência dele, mais o seu poder será ativado. A energia especial dos mantras acima referidos é tradicionalmente despertada através de cem mil ou mais repetições ao longo de meses ou anos. Quando se acumula energia curativa suficiente, ela pode ser direcionada para fins positivos, como a cura de doenças. No Tibete, os mantras eram frequentemente utilizados para fins terapêuticos, geralmente em conjunto com outros tratamentos médicos, embora existam relatos de pessoas que se curaram de doenças potencialmente fatais apenas através da prática do mantra.

Ainda mais importante do que a capacidade do mantra para curar o corpo é o seu poder para curar a mente. O mantra pode ajudar-nos a manter a consciência durante as atividades quotidianas. Quando estamos distraídos pelas exigências da família, do trabalho e dos interesses pessoais, quando perdemos o equilíbrio e o enraizamento interior, o mantra pode recordar-nos que devemos manter a mente concentrada e em sintonia com o fluxo da experiência.

A recitação silenciosa ou vocal ao longo do dia cria uma perspetiva equilibrada que dissolve facilmente a confusão e a incerteza. O mantra também abre e transforma suavemente os estados emocionais, ajudando-nos a lidar com qualquer situação de forma clara e direta.

Todo o Dharma, ou ensinamento, pode ser interpretado através do mantra. Diz-se que, quando Shakyamuni Buda ensinava, pronunciava apenas a sílaba **Au**. A partir dessa única sílaba, cada ouvinte compreendia perfeitamente os ensinamentos na sua própria língua e da forma mais adequada para si.

Pelo poder do mantra, todos os sons se reúnem no campo da iluminação. A palavra sânscrita *man* designa a semente da mente; *tra* significa transmutação mágica. Assim, o mantra é como uma joia que realiza desejos, despertando a energia subtil da mente libertada.

Pensamento

Quando penetramos nos padrões do pensamento, a sua rigidez dissolve-se em clareza e profunda satisfação.

Durante apenas cinco minutos, conte os seus pensamentos e veja quantas ideias e imagens surgem. Dia e noite, um pensamento conduz a outro: a nossa consciência está preocupada com imagens. Como chamas que saltam e tremulam, os pensamentos irrompem na consciência e rapidamente consomem a nossa energia. Podemos imaginar que estamos a resolver problemas ou a criar novas ideias e planos, mas, na maioria das vezes, a mente está apenas a falar consigo mesma, refugiando-se em devaneios e desperdiçando tempo precioso.

Enquanto as vibrações do pensamento continuarem a atuar desta forma, a nossa consciência permanecerá congelada em pontos de vista fixos e respostas automáticas. Quando uma palavra é pronunciada, uma imagem é imediatamente projetada na mente, mas dentro dessa imagem existe uma experiência mais profunda. Permanecendo no momento imediato, é possível entrar no domínio fluido do ser que constitui o espaço existente dentro dos nossos pensamentos.

Quando o nosso envolvimento com imagens e conceitos diminui, podemos descobrir uma qualidade de ser sem forma e sem características específicas. Não possui posição nem ponto de vista a defender. Existe apenas uma qualidade pacífica e leve — um silêncio muito saudável que é a fonte de toda a energia vital e de toda a atividade criativa. As memórias do passado e as projeções do futuro deixam de ocupar a nossa atenção. No momento presente existe uma consciência natural e desobstruída.

Através da prática da meditação podemos cultivar essa consciência e contactar a vasta serenidade que sustenta e permeia os nossos pensamentos. Existem várias formas de o fazer.

Uma delas consiste em esvaziar a mente de todos os conceitos e imagens, de modo que apenas permaneçam a paz e a clareza. Contudo, quando dezenas de pensamentos podem surgir em apenas cinco minutos, silenciá-los a todos pode levar muitos anos.

Existe outra via muito mais rápida, que pode até produzir resultados imediatos se for corretamente aplicada. Podemos aprender a entrar diretamente nos pensamentos e abri-los completamente, até que o próprio pensamento se transforme em meditação.

Em vez de resistir a um pensamento quando ele surge, recue ligeiramente e relaxe, permitindo que o pensamento seja aquilo que for. Observando com grande atenção, procure os sentimentos subtis que começam a emergir quando o pensamento provoca uma reação, um julgamento ou uma avaliação. Tente captar a tendência da mente para desenvolver esses sentimentos em novos conceitos, que por sua vez cristalizam ainda mais a experiência.

Quando penetra nos padrões do pensamento, a sua rigidez dissolve-se em clareza e profunda satisfação. Essa lucidez é consciência plena, não necessitando de apoio nem de direção. Na sua plenitude, já não está a tentar fazer nada; nem sequer está a tentar meditar. Não resta qualquer «coisa» para dirigir. Você é o centro do pensamento, e esse centro é o verdadeiro equilíbrio.

Não existe ser, nem relação sujeito-objeto — essas categorias deixam de existir. No entanto, longe de se encontrar num estado vazio e sem pensamentos, está excecionalmente alerta e responsivo. É então que a meditação ganha verdadeira vida. Simplesmente senta-se e torna-se os seus pensamentos, plenamente presente no momento, sem esforço, sem expectativas, mas com sensibilidade.

O próprio pensamento torna-se meditação e deixa de ser «pensamento» tal como normalmente o experienciamos, porque já não existe nada a que nos possamos agarrar.

Trabalhar com os pensamentos, abrindo-os à medida que surgem, pode trazer muitos sentimentos agradáveis que — sem apego — também se tornam a nossa meditação. Então começamos a desenvolver uma mente mais ampla. Os pensamentos surgem ou não surgem, e isso deixa de ser tão importante, porque já não possuem o poder de nos hipnotizar e capturar a nossa consciência.

Podemos entrar habilmente em cada pensamento. Podemos até entrar nos pensamentos que julgam outros pensamentos e, acolhendo essa mente julgadora, unir-nos a ela.

Quando a sua mente estiver turbulenta ou se sentir deprimido, lembre-se de que quanto mais escuro for o lado negativo, mais brilhante será o lado positivo, e que a linha que os separa pode ser atravessada facilmente. Mesmo na pior situação possível, a luz da libertação pode brilhar dentro de um único pensamento. Pode encontrar o coração iluminado de qualquer momento.

Confiando na luz da consciência, verá que as dificuldades que enfrenta são manifestações dos seus próprios conceitos. Ao penetrar profundamente nos seus pensamentos, verá como cria a sua experiência, como é você sozinho o juiz que determina o céu e o inferno, o bem e o mal. Onde está o «problema»? Ele não possui existência independente fora da sua mente.

Quando compreende isto, nada o pode impedir. Seja qual for a experiência que surja, permaneça com ela, expanda-a e intensifique-a. Se permanecer no núcleo intenso da experiência, o meditador une-se aos pensamentos e às emoções e tudo se dissolve. Então a consciência torna-se poderosa e unificada.

À medida que pensamentos e emoções são cada vez mais incluídos nesse campo de consciência, tornam-se mais úteis. Em vez de serem causa de frustração ou confusão, transformam-se em agentes de bem-estar, matéria-prima para uma mente saudável e virtuosa.

A beleza presente em cada pensamento e sentimento é uma fonte de segurança, proteção e força. As limitações que impomos a nós próprios desaparecem perante a capacidade e a inteligência ilimitadas desta consciência mais profunda. No espaço da nossa mente profunda,

tudo é perfeito. Apesar das aparentes dificuldades comuns às nossas vidas, é aqui que a essência da consciência se revela como paz.

Paciência

A energia equilibrada da paciência irradia do nosso coração uma atitude amistosa e produtiva para todos os aspetos da nossa existência.

Tal como o tempero na comida, a paciência é o ingrediente secreto que torna a vida rica e gratificante. Relaxada e permissiva, esta suave amiga dá-nos tempo para apreciar a experiência e aprofundar o nosso envolvimento em tudo o que fazemos. Com paciência, podemos enfrentar o futuro com confiança porque, no presente, os nossos sentidos são nutridos e satisfeitos. Mesmo quando obstáculos lançam uma sombra sobre o nosso caminho, sabemos que poderão acabar por ser ultrapassados através da paciência.

Sem paciência, as nossas vidas são como tentar lavrar um campo sem um cavalo para puxar o arado — os sulcos ficam rasos e tortuosos, o trabalho é difícil e acabamos frustrados. Mas, com a ajuda forte e constante da paciência, podemos abrir sulcos direitos e profundos e colher uma rica recompensa dos nossos esforços. A nossa experiência flui suavemente e todas as nossas atividades ganham propósito.

Hoje em dia, raramente associamos esta ideia de força e fiabilidade à paciência. Podemos até considerá-la um sinal de passividade, fraqueza ou falta de inteligência. Como a paciência nos pode parecer lenta ou indireta, podemos ignorar o seu valor e escolher um caminho aparentemente mais fácil ou mais rápido. A tecnologia acelerou o ritmo das nossas vidas e impressionou-nos com a ideia de que todas as tarefas podem ser realizadas e todos os problemas resolvidos com pouco ou nenhum esforço.

Na nossa impaciência, somos como crianças mimadas que acreditam que terão sempre aquilo que querem, no momento em que o querem. Quando encontramos obstáculos ou problemas que não podem ser facilmente ultrapassados ou rapidamente resolvidos, ficamos surpreendidos e facilmente derrotados. Quando surgem conflitos, muitas vezes perdemo-nos em fantasias de evasão em vez de olharmos honestamente para a nossa situação e tomarmos medidas decisivas para a mudar. Em pouco tempo, os problemas não resolvidos tornam-se como insetos que nos importunam até ao ponto de uma profunda irritação.

A impaciência possui uma qualidade áspera e pesada que debilita tanto o corpo como a mente. Quando perseguimos um objetivo de forma impaciente, a nossa respiração torna-se rápida e cortante, os nossos movimentos erráticos e os nossos pensamentos fogem ao controlo. Correndo de um lado para o outro, cometemos erros frequentes. Finalmente, se não alcançarmos aquilo que nos propusemos fazer, ficamos sobrecarregados pela ansiedade e pelo desânimo.

Desta forma, o nosso potencial para uma ação inteligente e positiva fica bloqueado. Encontramo-nos sob o domínio da dúvida em relação a nós próprios, porque, em última análise, a impaciência deixa-nos sem apoio. Como um traidor dos nossos esforços, a impaciência pode convencer-nos a desistir precisamente quando estamos perto do objetivo. Quando este padrão de inacabamento se repete vezes sem conta, tornamo-nos cada vez mais autocríticos e passamos a acreditar que tudo o que fazemos acabará em fracasso. Esta é a pior consequência da impaciência, porque, uma vez perdida a esperança, nem mesmo o caminho espiritual nos pode conduzir a lado algum. Deixamos de apreciar o propósito da nossa prática; perdemos a confiança no valor do nosso objetivo.

A paciência é o melhor antídoto para estas dificuldades. Com a sua energia suave e acolhedora, podemos aceitar e trabalhar com a nossa experiência em vez de lutar contra ela. Assim, toda a nossa experiência, seja positiva ou negativa, pode ser apreciada.

Contudo, ironicamente, mesmo quando reconhecemos a necessidade de desenvolver a paciência, podemos estar demasiado impacientes para o fazer. Em vez de cultivar a paciência, combatemos a nossa impaciência sempre que ela aparece. Se nos vemos a ficar ansiosos, tentamos forçar-nos a acalmar.

Mas a impaciência e a ansiedade podem ser os nossos maiores mestres na prática da paciência. Escute atentamente a ansiedade, pois ela pode ser um sinal valioso de que precisa de relaxar e aliviar as expectativas e exigências que coloca sobre si próprio. Aprenda a reconhecer como a impaciência surge. Observe a contração da sua energia mental e física, o sentido de urgência que imprime aos seus pensamentos e ações; note como a impaciência encoraja a visão de que a vida é desesperante.

Em vez de correr atrás da paciência, relaxe e deixe que ela venha até si. Solte a tensão do corpo; abra a sua concentração e permita que a energia emocional flua. Deixe que a energia calorosa e tranquilizadora da paciência surja dentro de si e percorra o seu corpo de forma livre e natural. Esta prática é o próprio ato da paciência.

Quando sentir que está a ficar impaciente, pode retirar-se para um local mais fresco, talvez dando um passeio num lugar elevado onde o ar seja puro. Esse ambiente pode ajudá-lo a cultivar uma atmosfera pacífica e bela dentro de si.

Outra forma de transformar a impaciência, a ansiedade e a emoção é trabalhar com as cores. Escolha uma cor de que goste e permita-se apreciar as suas qualidades. Depois traga essa cor para a sua consciência interior e deixe que ela toque e cure a impaciência que está a sentir. Pode desenvolver este exercício concentrando-se em flores, obras de arte ou outros objetos e imagens belas. Convide-os a entrar na sua consciência e sinta a sua harmonia e graça. Depois deixe que as suas formas transformem a qualidade fragmentada da impaciência na energia agradável e fluida da paciência.

Através da paciência, as dificuldades podem ser usadas em nosso benefício. A paciência é como um melhor amigo; é agradável estar com ela, pois é aberta, compreensiva e acolhedora. Podemos estar mal-humorados, ser instáveis ou excessivamente críticos, mas a

paciência aceita essas qualidades e cuida de nós a um nível mais profundo. A energia equilibrada da paciência move-se facilmente através do corpo, irradiando do nosso coração uma atitude amistosa e produtiva para o nosso trabalho, os nossos relacionamentos e todos os aspetos da nossa existência.

Autoimagens

Quando olha diretamente para a imagem, ela dispersa-se — é vazia, insubstancial.

Se observarmos a forma como vivemos dia após dia, verificamos que grande parte do nosso tempo é passada a reforçar fantasias sobre quem somos e sobre como queremos que os outros nos vejam. Estamos profundamente envolvidos com as nossas autoimagens. Observando essas imagens, podemos discernir as nossas formas características de agir: a maneira como nos sentamos, como olhamos ou como falamos habitualmente.

As nossas autoimagens exercem uma forte influência sobre as nossas vidas, pois fornecem definições — ainda que imprecisas — daquilo que somos. Se de algum modo nos libertássemos delas, poderíamos sentir-nos inseguros quanto à nossa identidade. Consequentemente, permitimos que essas imagens se perpetuem até que a nossa capacidade de agir espontaneamente fique consideravelmente reduzida. Mesmo quando uma situação convida a uma nova resposta, podemos hesitar em dá-la, porque o impulso dos pensamentos e das emoções tende a arrastar-nos para um padrão de comportamento já conhecido. Assim, o nosso sentido de liberdade diminui.

Rígidas e estreitas como um corno de iaque, as autoimagens restringem o nosso crescimento e negam-nos a realização e a satisfação.

Uma história infantil tibetana conta a história de um urso esfomeado que gostava de caçar marmotas adormecidas nas suas tocas durante o inverno. O urso escavava a terra, encontrava uma marmota, deixava-a inconsciente com uma pancada e — pensando tê-la matado

— colocava-a de lado para a comer mais tarde. Mas a marmota recuperava os sentidos e fugia. Sem se aperceber disso, o urso encontrava outra marmota, batia-lhe e deixava-a de lado. Depois queria mais uma. Procurava uma terceira, mas entretanto a segunda já tinha acordado e fugido. Este padrão repetiu-se vezes sem conta até que, no final, o urso ficou apenas com a marmota que segurava nas patas.

Tal como o urso, tentamos alimentar as nossas autoimagens sem nunca ficarmos verdadeiramente satisfeitos. À medida que a energia é direcionada para a concretização de expectativas, ficamos sem apoio e desligados da nossa natureza interior. Com o tempo, esta abordagem à experiência deixa-nos pouco mais do que memórias do passado e sonhos do futuro.

Mas serão as autoimagens a única fonte da nossa insatisfação? Não existirão problemas reais que sejam pelo menos parcialmente responsáveis pelo nosso descontentamento? Suponhamos, por exemplo, que não temos uma boa casa, um emprego ou dinheiro suficiente. Talvez os outros não gostem de nós ou não nos considerem atraentes. É tentador atribuir as nossas dificuldades a causas externas. No entanto, se observarmos profundamente, veremos que somos infelizes porque permitimos que as nossas autoimagens governem as nossas vidas. Quando compreendemos isto, podemos realmente fazer algo em relação aos nossos problemas.

Como podemos diminuir o nosso envolvimento com as autoimagens e aprender a ser mais flexíveis e abertos à experiência?

Primeiro, precisamos de reconhecer essas fantasias pelo que são: imagens projetadas pela mente que não possuem realidade própria. Porque haveríamos de escutar aquilo que nos dizem? Contudo, inicialmente pode ser difícil deixar de «escutar» pensamentos e emoções tão habituais que quase já não os vemos claramente. É como se tivéssemos um amigo próximo cujos conselhos seguimos durante muitos anos. De repente, dizem-nos que ele nos mentiu todo esse tempo. Para nos convencermos, precisamos de examinar as suas palavras e decidir por nós próprios.

Assim acontece com as nossas autoimagens. Examinando-as cuidadosamente, podemos aprender a compreender o seu verdadeiro valor.

Uma forma de o fazer é olhar diretamente para uma autoimagem durante uma perturbação emocional intensa. À medida que as emoções tomam forma, intensifique-as, permitindo que cresçam até se tornarem muito fortes e poderosas. Torne-as tão vívidas e reais que quase possa vê-las e tocá-las. Sinta-as tão plenamente quanto possível. Depois utilize essa energia vital para despertar a sua consciência e separar-se do processo de criação de imagens: recue um pouco e observe diretamente a situação que criou. O que vê?

Quando olha diretamente para a imagem, ela dispersa-se, porque é vazia e insubstancial. É verdade que o sentimento continua presente, mas, assim que perde o interesse em sustentar a imagem de si próprio e em alimentá-la com energia, o seu poder de domínio dissolve-se.

Também pode afrouxar o apego a uma autoimagem mudando habilmente de estado de espírito. Para começar, entre na infelicidade que sente; abrace-a totalmente, sem reservas nem julgamentos. Depois, de repente, salte para o lado positivo da experiência: seja feliz. Mesmo que inicialmente não se sinta feliz, recorde-se firmemente de que está feliz até conseguir relaxar nos aspetos abertos e luminosos da experiência. Como é esse lado positivo? Observe as diferenças entre as qualidades positivas e negativas.

Quando consegue ver ambos os lados, pode escolher desenvolver a autoimagem que o restringe ou cultivar o lado positivo, que oferece realização e libertação. Quando é dominado pela imagem, não é independente nem livre; não existe um verdadeiro sentido de plenitude. Sente-se pressionado, controlado por algum agente indefinível. O lado luminoso, pelo contrário, é equilibrado e gratificante. Em vez de desejar alguma coisa ou sentir inquietação para ir a algum lugar, alimenta-se diretamente. Sente-se completo exatamente como é.

Através da prática deste exercício com diferentes autoimagens, a sua mente tornar-se-á mais flexível e desenvolverá uma profunda aceitação da sua experiência. Esta aceitação não é do tipo que exige

um ato de vontade forçado, como quando dizemos a nós próprios: «Tenho de aceitar isto.» Pelo contrário, é uma abertura espontânea ao que quer que esteja a acontecer.

Quando consegue passar facilmente do lado negativo para o lado positivo da experiência, pode descobrir que quase consegue sentir ambos ao mesmo tempo — um pouco como olhar para um espelho e estar igualmente consciente do seu corpo e do seu reflexo no mesmo instante. Então poderá perceber que não existe realmente um salto de uma qualidade para outra; existe apenas a própria consciência, tanto dentro como à volta da experiência.

Uma satisfação completa na vida é possível para todos nós. Mas, para a realizar, temos de escolher uma abordagem equilibrada da experiência. Em cada situação temos a possibilidade de decidir que direção queremos seguir. Escolhendo o lado da luz e da liberdade, garantimos uma realização e um propósito de vida cada vez maiores.

Amor e Compaixão

Quando vai além de quem dá, da dádiva e de quem recebe, alcança a compaixão.

Todos sentimos necessidade de contacto e apoio, e é natural pensar que a satisfação dessa necessidade virá das relações com os outros. A maioria de nós aprende que o amor está fora de nós, algo que deve ser obtido. Assim, quando o encontramos, agarramo-nos a ele com força, como se não houvesse amor suficiente para todos. Mas, quando o amor se transforma em apego egoísta, cortamos o acesso à verdadeira intimidade.

O amor mais recompensador que podemos realizar é o amor que já existe dentro de nós, no coração do nosso ser. Aí existe uma fonte infinita de calor humano que podemos utilizar para transformar a nossa solidão e infelicidade. À medida que contactamos essa energia nutridora, encontramos os recursos interiores necessários para sermos verdadeiramente responsáveis pelo nosso próprio crescimento e bem-estar. Aprendemos a manter um corpo e uma mente saudáveis e a cuidar de nós próprios da melhor forma possível em todas as situações. Quando a nossa capacidade de satisfazer as nossas

necessidades genuínas se expande, tornamo-nos também capazes de ajudar verdadeiramente os outros.

Se sente que o amor está ausente da sua vida, pode criar dentro do seu coração o calor positivo do amor. Permita-se sentir esse brilho interior; expanda-o, deixando que toque toda a sua experiência com uma felicidade suave. Quanto mais o fizer, mais amor descobrirá dentro de si e mais terá para oferecer aos outros.

Pode tornar-se verdadeiramente autossuficiente, sem precisar de depender da família, dos amigos ou dos amantes. As suas relações deixarão de ter de se basear na insegurança ou no vazio; poderá expressar plenamente os seus sentimentos e apreciar profundamente tanto a si próprio como aqueles que o rodeiam.

À medida que desenvolve a capacidade de contactar este cuidado amoroso no seu coração, pode utilizar as suas energias para manter o equilíbrio na sua vida. Sempre que se sentir deprimido ou sem esperança, use o amor para transformar esses sentimentos. Se se encontrar no extremo oposto, dominado pela excitação e pela exaltação, não se deixe arrastar por elas; encontre antes uma paz estável no calor interior. Quanto mais se nutrir desta forma, mais forte será a sua autoconfiança; desenvolverá uma certeza tão indestrutível como um diamante. Encontrará dentro de si o seu melhor protetor e amigo.

À medida que o amor cresce dentro de si, ofereça-o como um presente. Comece por oferecer a si próprio uma aceitação completa e depois partilhe esse amor com todos os seres. Sinta profundamente esse amor pelos outros, especialmente por aqueles que são ignorantes, insatisfeitos ou iludidos. Ofereça o seu amor sem reservas e sem preconceitos, mesmo àqueles que parecem cruéis ou que fizeram mal a si ou a outros. Partilhe o seu amor com todos os que sofrem física ou mentalmente; mesmo que não possa oferecer ajuda concreta, pode sentir que está a dar-lhes algo, a ajudá-los, a torná-los felizes. À medida que abre o coração desta forma, descobrirá que o seu amor desperta calor nos corações daqueles que o rodeiam e se espalha gradualmente até tocar a vida de todos os seres.

Desta maneira, aprendendo a ser bondosos connosco próprios e respondendo ao sofrimento dos outros, começamos a desenvolver uma atitude compassiva.

Contudo, enquanto não tivermos ultrapassado todas as noções dualistas, a compaixão terá um alcance limitado. O nosso serviço, ajuda e preocupação são um gesto em direção à compaixão, um movimento em direção à abertura total, mas ainda não constituem uma expressão plenamente realizada.

Aquilo que parece ser pura compaixão pode, na realidade, ser parcialmente orientado para nós próprios e baseado no apego. Gostamos de certos sentimentos e respostas, por isso tendemos a agir de forma a estimulá-los. Podemos pensar que damos sem expectativas nem exigências quando, na verdade, somos parcialmente motivados por uma fome emocional. Mesmo meditadores experientes podem conservar vestígios desse apego. Só quando o abandonamos é que a compaixão pode surgir.

Para desenvolver a verdadeira compaixão, cultive uma consciência aberta na sua meditação. Trabalhe para estimular sentimentos positivos e transcender as autoimagens, com as suas expectativas e exigências. Quanto mais aberto se tornar, mais será capaz de oferecer ajuda a todos os seres vivos. E quanto mais responder aos problemas dos outros, mais os seus próprios problemas se dissolverão.

Gradualmente, a distinção entre o seu bem-estar e o bem-estar dos outros desaparece, e vê que, quando deixa de estar preocupado consigo próprio, já não existe um problema individual. Quando vai além da realização, além dos pensamentos, além de quem dá, da dádiva e de quem recebe, além de todas as dualidades, então alcançou a compaixão. Quando o ato de dar está completamente livre de apego e apropriação, torna-se significativo e apropriado, a expressão natural de um coração desperto.

A compaixão é aberta, livre e ilimitada. Indescritível e totalmente para além da compreensão intelectual, responde espontaneamente a qualquer situação, sem cálculo, mas de uma forma que ilumina e transforma. De facto, a compaixão pode ser comparada à luz do sol,

pois desperta os seres e traz-lhes alegria; pode também ser comparada a um arco-íris, cuja beleza inefável eleva o coração de todos os que o contemplam.

Embora possamos ainda não ser capazes de manifestar verdadeira compaixão, contemplar a sua profundidade incomensurável pode ajudar-nos a colocar os nossos problemas em perspetiva. Até mesmo a ideia de que cada um de nós é capaz de se tornar compassivo, ou de se tornar a própria compaixão, pode ter um efeito extremamente benéfico. À medida que procuramos aplicar os ensinamentos do Buda na nossa vida quotidiana, aprendendo a lidar com as situações do dia a dia de forma prática e positiva, esta visão do objetivo final pode inspirar-nos com um sentimento de beleza e alegria ilimitadas.

A mais segura das proteções no mundo é a liberdade do nosso ser. Quando estamos em contacto com o ser natural, vivemos livres de resistência, respondendo a todos os aspetos da experiência. Participamos plenamente na vida, compreendendo e realizando a nossa oportunidade única enquanto seres humanos.

TERCEIRA PARTE

Participação

Entregar-se aos Ensinamentos

Entregar-se aos ensinamentos é abandonar as autoimagens, os medos, os pensamentos e os desejos nas mãos de um autoconhecimento mais profundo.

Certa vez, o Buda disse ao seu primo que deveria estudar e praticar mais o Dharma, mas este recusou, dizendo:

— Não tenho tempo. Estou apaixonado por uma mulher muito bela e não consigo afastar-me dela. Além disso, não gosto de estudar.

Então o Buda perguntou:

— Gostarias de vir comigo para uma terra diferente?

O primo respondeu que sim e, segurando-se à veste do Buda, foi imediatamente elevado a um reino celestial.

Pouco depois da chegada, o Buda disse que desejava meditar e afastou-se, deixando o primo sozinho. O jovem olhou à sua volta maravilhado, encontrando beleza e luminosidade por toda a parte. Homens e mulheres ouviam ensinamentos, passeavam pelos jardins e dançavam. Seres celestiais voavam alegremente pelo ar.

Contudo, o primo do Buda logo reparou que, enquanto todos os outros desfrutavam da companhia uns dos outros, ele permanecia sozinho. Desejou então poder participar também. Chegou a um magnífico palácio e entrou, esperando encontrar alguém com quem conversar. Lá dentro encontrou quatro mulheres de beleza incomparável e iniciou conversa com elas.

— Quem vive neste palácio? — perguntou.

— Neste momento somos as únicas ocupantes — responderam elas. — Mas um certo homem que está a começar a interessar-se pela prática do Dharma acabará por renascer aqui, porque está a criar karma positivo. Estamos à espera dele.

— Quem é esse homem afortunado? — perguntou.

As mulheres responderam que era o primo do Buda.

Radiante com a resposta, o jovem regressou imediatamente junto do Buda e pediu autorização para se tornar seu aluno. O Buda aceitou-o e levou-o de volta ao mundo humano para estudar o Dharma.

Esse primo chamava-se Nanda, um dos discípulos mais próximos do Buda. No início, Nanda sentiu-se atraído pelo Dharma porque queria viver com as mulheres que conhecera nos céus. O Dharma e as suas práticas não lhe pareciam importantes; o seu único pensamento era obter mais prazer e felicidade. Contudo, Nanda perseverou nos seus estudos e mais tarde tornou-se um Arhat, renunciando a tudo. Quando lhe perguntaram sobre o reino celestial, respondeu simplesmente:

— Esquecido.

Ao realizar o Dharma, descobriu que não precisava de mais nada.

Tal como Nanda, somos atraídos pelo Dharma porque parece oferecer-nos aquilo que julgamos necessário para sermos felizes. Mas, à medida que nos tornamos mais conscientes, podemos perceber que as nossas ideias de felicidade são projeções às quais a mente se agarrou e que substituiu pela verdadeira satisfação e aprendizagem.

O Dharma não é algo que possamos possuir. Embora inicialmente pareça vir do exterior — de um livro, de um professor ou de amigos — o verdadeiro Dharma surge do interior; corre no nosso sangue e une-se ao nosso coração e à nossa mente.

Se encararmos os ensinamentos como algo externo e a prática como algo acrescentado às nossas vidas, podemos estudar e praticar durante muito tempo sem ultrapassar certos níveis de realização. Milarepa abordou este problema e a sua solução:

«Os sentimentos externos criam a necessidade de interpretações e bloqueiam o caminho para a realização absoluta. Por isso, esquece todas as verdades relativas e olha para dentro de ti. Esquece todas as ideias, pois elas não te ajudarão.»

Na nossa prática aprendemos a ver de uma forma completamente nova, e não apenas a substituir um conjunto de interpretações por outro. Trocar uma visão mundana por uma visão espiritual, ou uma visão americana por uma visão tibetana, altera apenas as circunstâncias exteriores da nossa vida. É importante ir além disso, transcender as próprias perceções — e a forma mais fácil de o fazer é através da entrega completa ao Dharma.

A ideia de entrega costuma significar ceder, submeter-se passivamente ao controlo de alguém ou de algo mais forte. Entregar-se ao Dharma, porém, exige o compromisso ativo e continuamente renovado da nossa energia. Entregar-se ao ensinamento é abandonar as nossas autoimagens, medos, pensamentos e desejos nas mãos de um autoconhecimento mais profundo. É submeter-nos ao controlo da nossa verdadeira natureza, que é mais saudável e mais forte do que qualquer experiência superficial que possamos ter.

Antes de aprendermos a confiar desta forma, somos como viajantes que vaguearam durante muito tempo por um país estrangeiro. Mas, quando nos entregamos ao Dharma, podemos

relaxar e sentir confiança, porque o Dharma é como um guia que nos pode levar para onde precisamos de ir. Mesmo quando tropeçamos nos despertares dolorosos que acompanham o processo de desenvolvimento pessoal, podemos confiar no nosso guia para nos apoiar e proteger.

Se tivermos fé no Dharma e seguirmos os ensinamentos com concentração e devoção, realizaremos certamente a alegria e a profunda satisfação da plena realização. A energia da iluminação reside no nosso coração, guiando-nos e oferecendo-nos a luz interior da nossa verdadeira natureza. Entregar-se a essa energia superior é a prática perfeita.

Ser Natural

Tudo o que é precioso, verdadeiro e belo encontra-se no ser natural.

O ser natural é a nossa natureza iluminada. Este ser não é algo separado de nós que tenhamos de recuperar; nós somos esse ser. Quando fazemos do ser natural a nossa morada espiritual, a verdade e a beleza surgem como dons espontâneos. O conhecimento perfeito ilumina as nossas vidas e o corpo, a mente e os sentidos conduzem-nos sem esforço para a iluminação. O caminho espiritual está tão próximo quanto o nosso batimento cardíaco e a nossa respiração.

Embora a perfeita harmonia e facilidade do ser natural estejam tão perto, muitas vezes parecem escapar-nos. Frequentemente sentimos uma inquietação ansiosa, como se nos faltasse algo essencial ao nosso bem-estar. Podemos imaginar que a realização se encontra numa existência ideal muito distante da nossa vida normal e acabamos por nos esgotar na sua procura.

Até mesmo ao tentar moldar a nossa prática meditativa num padrão perfeito podemos desenvolver hábitos que nos impedem de alcançar os nossos objetivos.

— Ah, esta não é a forma correta de meditar — dizemos a nós próprios.

Pensamos que não estamos a chegar a lado nenhum e criticamo-nos pela falta de progresso. Mas esses julgamentos criam uma fronteira entre nós e a meditação, fazendo-nos perder contacto com a harmonia fluida da nossa natureza. É como sentir fome, ter comida nutritiva no armário e, ainda assim, não a comer.

Por isso, em vez de tentar identificar a sabedoria, a consciência ou a meditação, em vez de se preocupar se a sua meditação é boa ou má, limite-se a reconhecer esses pensamentos sem se deixar prender ao seu significado. Não lhes dê poder sobre si. Então não haverá necessidade de fugir deles nem de se esconder — não precisará de fazer nada.

Sem um sujeito que se estende para fora nem um objeto para possuir, o ser abre-se a partir do interior. Então poderá dizer:

— Consigo notar uma diferença subtil em relação à minha experiência habitual. Estou entusiasmado com esta descoberta. Quero comunicá-la a mim próprio.

Mas, no instante em que tenta expressar essa experiência ou encaixá-la num modelo conceptual, ela desaparece. Embora esse relato pareça uma tentativa de preservar a experiência, na realidade apenas o separa novamente do ser natural.

Quando surgirem pensamentos desse tipo, ou quando estiver a viver uma emoção intensa, podemos relaxar o lado interpretativo da mente, aquele que diz: «Isto significa alguma coisa para mim.» Em vez de nos envolvermos com interpretações, imagens, sentimentos ou sensações, podemos permanecer com a energia na sua forma pura.

Ao contactar a energia desta maneira, podemos perceber que ela toca a totalidade do ser, como uma gota de chuva que cai no oceano. Então encontramos a forma de transformar pensamentos e emoções em experiência meditativa, abrindo a mente ao jogo do ser.

Quanto mais participamos no ser natural, menos necessitamos de técnicas especiais e menos nos preocupamos em encontrar respostas para as nossas perguntas. Quanto mais amplo se torna o nosso conceito de mente, mais experiência conseguimos aceitar sem formular julgamentos. Essa própria aceitação torna-se meditação e

compreendemos que a meditação é uma parte integrante da nossa experiência.

Tudo o que é precioso, verdadeiro e belo encontra-se no ser natural; por isso não há necessidade de procurar experiências especiais, lampejos de compreensão ou de relatar à mente aquilo que aconteceu. Quando estamos em contacto com a nossa natureza interior, a distinção entre estados meditativos e não meditativos dissolve-se.

Sintonizar-se com o ser natural desta forma torna a vida verdadeiramente interessante. A monotonia e o tédio deixam de surgir. Tudo o que vemos, ouvimos, saboreamos ou sentimos — tudo o que a vida nos traz — torna-se rico e vivo. A vida é interessante porque, quer tenhamos êxito total ou não naquilo que pretendemos fazer, desfrutamos sempre dos nossos esforços e apreciamo-los.

Uma forma de viver alegre e equilibrada é a nossa resposta natural ao ser. O nosso coração abre-se aos outros. A honestidade e a capacidade de apreciar tornam-se a nossa moralidade essencial, e deixamos de complicar as situações da vida através da insinceridade ou da manipulação. Já não criamos padrões negativos e, por isso, não surgirão novos problemas no futuro. Desta forma, avançamos gradualmente para a iluminação.

A mais segura das proteções no mundo é a liberdade do nosso ser. Quando estamos em contacto com o ser natural, vivemos livres de resistência, respondendo a todos os aspetos da experiência. Participamos plenamente na vida, compreendendo e realizando a nossa oportunidade única enquanto seres humanos.

Professor e Aluno

Entre professor e aluno forma-se um vínculo que nunca pode ser quebrado — apenas transformado pela realização da iluminação.

As biografias dos maiores mestres do Budismo estão repletas de belas histórias que descrevem o papel crucial desempenhado pelos professores na sua formação. Um profundo amor e gratidão brilham nos relatos sobre a forma como conheceram os seus mestres, as provações que enfrentaram, os ensinamentos que receberam e a realização que alcançaram. A relação entre professor e aluno revela-se tão próxima quanto a existente entre pais e filhos: o guru procura aliviar os sofrimentos do aluno e guiá-lo para longe das dificuldades.

Uma relação tão próxima, e com consequências tão profundas, não é assumida de ânimo leve. Ashvaghosha, um importante poeta budista dos primeiros tempos, escreveu:

«Para que o compromisso entre professor e aluno não seja quebrado, deve haver previamente um exame mútuo para determinar se ambos são capazes de sustentar uma relação guru-discípulo.»

Antes de escolher um professor, o aluno deve certificar-se de que este é qualificado, competente e compassivo. É igualmente importante que o aluno sinta respeito e empatia pelo professor.

Depois de o aluno fazer a sua escolha, o professor testará a sua determinação e capacidade para seguir o caminho espiritual. Só quando a confiança mútua estiver estabelecida é que o professor aceitará formalmente o aluno. Quando professor e aluno assumem os seus compromissos um para com o outro desta forma, cria-se um vínculo que nunca poderá ser quebrado — apenas transformado pela realização da iluminação.

Ao aceitar um aluno, o professor promete trabalhar de todo o coração pelo seu bem-estar, fazendo tudo o que estiver ao seu alcance para garantir a sua saúde física, mental e espiritual. Devido à sua maior experiência e conhecimento, o professor tem uma responsabilidade maior para com o aluno do que o aluno tem para com ele. Reconhecer a profundidade das intenções do professor pode

ajudar o aluno a desenvolver confiança tanto no professor como no caminho; então torna-se mais fácil aceitar os ensinamentos.

Depois de começarem a seguir os ensinamentos, os alunos geralmente pensam que receberão algo em troca: uma vida mais feliz, mais amigos, maior poder pessoal. Contudo, embora seja verdade que a prática do Dharma produz muitos benefícios, os desejos particulares do aluno podem não ser satisfeitos. Estas expectativas sobre onde o caminho espiritual o conduzirá parecem razoáveis e positivas, mas dificultam a aceitação dos ensinamentos porque condicionam a compreensão.

Um aluno que mantém ideias rígidas acerca do professor ou dos ensinamentos é como um jarro sujo que turva tudo o que nele é vertido. Por mais puros que sejam os ensinamentos recebidos, eles ficam obscurecidos pelos preconceitos prévios e não podem ser vistos nem compreendidos com clareza.

Para ajudar o aluno a libertar-se das suas expectativas, o professor encorajá-lo-á a olhar para si próprio com total honestidade. Isto pode não ser fácil, pois uma visão clara exige atravessar camadas de orgulho e dúvida em relação a si mesmo. Mas o professor consegue ver para além desses obstáculos, e a sua visão ajuda o aluno a penetrá-los. Assim, a relação com um professor oferece uma importante oportunidade para transformar os apegos emocionais.

O professor oferece instruções que podem conduzir às mesmas experiências e compreensão que ele próprio alcançou. Para o aluno, viajante no caminho da libertação, estes ensinamentos são um mapa, e o professor é um guia experiente. Cabe ao aluno ouvir o guia e tentar seguir o mapa se deseja chegar ao destino. Embora as instruções orais e escritas do professor sejam apenas ideias e conceitos, tal como os símbolos num mapa, constituem um meio para alcançar o destino. Se não nos esforçarmos por seguir as indicações, a experiência da realização pode nunca surgir; poderemos afastar-nos do caminho e perder-nos.

Uma história sobre o grande iogue tibetano Milarepa ilustra a importância da confiança no professor e da manutenção de um compromisso firme. Quando Milarepa começou a estudar com o seu

mestre, Marpa, foram-lhe atribuídas tarefas extremamente difíceis, enquanto os ensinamentos espirituais formais que procurava lhe eram negados. Sempre que concluía uma tarefa, Milarepa esperava finalmente receber os ensinamentos; mas Marpa não só se recusava a transmiti-los, como ainda o obrigava a destruir o trabalho realizado e a recomeçar.

Depois de muitos anos assim, Milarepa começou a pensar que poderia obter os ensinamentos desejados noutro lugar. Sabendo que o temperamental Marpa não lhe permitiria partir de livre vontade, saiu sem o seu conhecimento e conseguiu ser aceite por outro professor que lhe deu instruções que garantiam a iluminação. Contudo, embora seguisse essas instruções ao pé da letra, não alcançou absolutamente resultado algum. O novo professor não compreendia porquê — até descobrir que Milarepa não concluíra a sua formação com Marpa e que, na verdade, abandonara o mestre sem autorização. Milarepa foi imediatamente enviado de volta para Marpa.

Por fim, quando Marpa considerou que o seu aluno estava preparado, transmitiu-lhe os mais elevados ensinamentos, e Milarepa tornou-se um iogue de realização suprema.

Este tipo de compromisso, que exige perseverança durante anos, mesmo sem resultados visíveis, pode ser difícil de aplicar no mundo atual. Particularmente no Ocidente, onde a liberdade pessoal é tão valorizada, a devoção pode parecer ameaçadora: confiar tão completamente em alguém parece colocar em risco a nossa independência.

Por essa razão, pode ser útil olhar para o professor de outra perspetiva, como símbolo da clareza e da profunda serenidade que surgem sempre que abrimos completamente a mente. Assim, o termo *guru* pode referir-se à nossa consciência interior, à nossa natureza búdica, e «entregar-se ao guru» pode significar abrir-se à qualidade iluminada da mente.

Ainda assim, podemos perguntar:

— Será necessário um professor pessoal para alcançar a iluminação?

A resposta depende do indivíduo. A maioria das pessoas pode beneficiar de uma relação com um professor experiente. Existem, contudo, pessoas para quem tal relação constitui um obstáculo: o medo de serem manipuladas bloqueia a receção dos ensinamentos. Essas pessoas acham mais fácil assimilar informações dolorosas sobre si próprias ao seu próprio ritmo e por iniciativa própria. Existem também indivíduos raros que conseguem orientar eficazmente o seu próprio desenvolvimento e não necessitam de professor algum.

Embora uma relação professor-aluno possa ser aconselhável para a maioria de nós, um professor qualificado pode não ser fácil de encontrar nestes tempos de confusão e conflito. Por isso, ao procurar orientação, é essencial avaliar cuidadosamente um professor: possui uma linhagem plenamente iluminada? Está disposto a assumir responsabilidade pelos seus alunos? Uma autêntica relação professor-aluno é muito diferente das relações baseadas em dependência contínua ou manipulação. Um verdadeiro professor é o nosso amigo genuíno, disposto a ajudar-nos a tornar-nos absolutamente livres.

Observar o Observador

Quando se torna totalmente o observador, ele deixa de existir como uma entidade separada.

Aluno: Quando observava os meus pensamentos, fazia o observador observar os pensamentos e depois observava o observador.

Rinpoche: Gostaria de ouvir cuidadosamente o que está a dizer. Por favor, uma palavra de cada vez.

Aluno: Está bem. Quando tinha pensamentos, observava os pensamentos...

Rinpoche: Quando tem pensamentos, então...

Aluno: ...então afastava-me dos pensamentos e limitava-me a observá-los.

Rinpoche: Espere um momento. Outra vez... quando tem pensamentos... reconhece que existe um pensamento. Agora, qual deles é o observador?

Aluno: Bem, o que eu tentava fazer era observar o observador a observar os pensamentos.

Rinpoche: Muito bem. Agora, o que entende por isso? Suponhamos que eu sou você. Existe um pensamento. Eu observo-o. E agora? Qual deles é o observador? Vamos usar uma linguagem muito simples. Este é o meu pensamento e eu estou a observar ali [aponta para um objeto]. Estou a observar este pensamento. O que faço a seguir?

Aluno: A seguir digo: «Isso não sou eu. Eu sou isto.»

Rinpoche: Isso é outro pensamento!

Aluno: Esse é o problema.

Aluno 2: Penso que deve simplesmente olhar para a pessoa que está a observar.

Aluno: Sim, era isso que eu estava a tentar dizer. Quando fazia isso, sentia-me muito mais espaçoso... uma sensação muito peculiar.

Rinpoche: Muito bem. Mas assim que reconhece uma sensação, já está envolvido com um pensamento. Se existe reconhecimento, então alguém tem de estar a reconhecer.

Aluno: É aquele que observa os pensamentos, aquele que percebe o que está a acontecer.

Rinpoche: Certo. Precisa de saltar para aí, perseguir o rosto do observador. Só isso. Compreende? Persiga-o aí, não noutro lugar... no primeiro instante... como quem persegue um tigre. Quando persegue o seu rosto, não existe um segundo pensamento. Quando persegue completamente, torna-se a própria experiência. O perseguidor e o perseguido encontram-se e unem-se imediatamente. Não existe qualquer outro pensamento envolvido.

Se fizer isto com todos os seus pensamentos, não perderá nada.

Num sentido mais intelectual, pode dizer: «A minha consciência reconhece.» Nesse sentido, a sua consciência tem forma. É como uma concha, uma forma específica ou um padrão característico através do qual recebe esse pensamento. Precisa de perseguir esse pensamento

até ao interior desse padrão ou totalidade. O observador, o recetor, o percecionador, o reconhecedor... apanhe-o! Isso torna-se imediatamente a experiência. Não existe ir «para este lado» ou «para aquele lado», e nada fica para trás. Cada pensamento é recebido nessa totalidade. Nenhum outro pensamento existe.

Nesse momento — exatamente nesse momento — a sua consciência torna-se instantaneamente iluminada. Não existem divisões entre as coisas, nem quem introduz nem aquilo que é introduzido. Esse primeiro instante torna-se a própria experiência.

Normalmente pensamos que os pensamentos nos chegam de algum lugar exterior. Por exemplo, o reconhecedor capta um pensamento, que parece vir da sua mente. Mas, enquanto parece perseguir esse pensamento, está a dizer: «Não sou eu quem te está a perseguir; é outra pessoa!» Isto é muito subtil.

Na realidade, o primeiro pensamento já desapareceu, e o experienciador está a criar outro pensamento. O próprio experienciador é o novo pensamento. Mas ele insiste discretamente: «Não sou eu que deves observar; olha para ali.» Na verdade, aquele que precisas de apanhar é o que está a dar as respostas, o que te diz para olhar para outro lado. É esse que precisas de perseguir e encontrar face a face.

Quando consegues realmente apanhar esse pensamento, deixa de existir caçador ou reconhecedor; o observador tornou-se a experiência. Continuando esta prática, poderás ver que os pensamentos não vêm de outro lugar.

Aluno: Se eu desistisse de tentar apanhar os pensamentos que o reconhecedor está a criar, isso seria o mesmo que apanhar um pensamento? Quero dizer, suponhamos que desistia completamente de meditar e esquecia tudo isto. Estaria no mesmo ponto?

Rinpoche: Não. Talvez não compreenda qual é o pensamento que precisa de apanhar. Estou a tentar ilustrar qual deles deve morder com a sua consciência. Se morder o pensamento certo, isso tem significado e valor. Na prática, o que está a dizer é que, quer apanhe o pensamento certo quer o errado, a sua meditação é a mesma. Não é.

Suponhamos que está à espera de um pensamento...

«Ah, ali está um pensamento. Consigo vê-lo. Preciso de o apanhar.»

Entretanto surge outro pensamento, porque, para o apanhar da forma que imagina, tem de existir outro pensamento. Caso contrário, não acredita que o apanhou. Esse é o seu problema. Tem de criar um pensamento para pensar que apanhou outro pensamento.

Afinal, a sua lógica diz: se não houver mão, como poderá agarrar? Surge outro pensamento — quem o apanha? Depois outro — quem apanha esse? Assim, os seus pensamentos dividem-se em todas as direções. Isto pode continuar indefinidamente.

Vou tentar explicar de outra forma.

Digo que vejo o meu pensamento. Mas, na realidade, não estou a ver um pensamento separado de mim. Não existe ali um pensamento independente: o observador está a manifestar-se a si próprio. A consciência é consciência de um observador, não de um pensamento separado do observador. A forma como penso acerca disso e a forma como realmente é são duas coisas diferentes.

Dentro daquele instante em que parece que vejo o meu pensamento, posso interpretar: existe um pensamento — consigo senti-lo, vê-lo, projetá-lo e experimentar o seu surgimento. Mas o pensamento em si não está separado do observador. Entre o pensamento e o observador não existem intervalos, palavras ou conceitos, nem segundos pensamentos.

Quando enfrenta diretamente o observador, a sua consciência e o observador tornam-se um só. A fronteira que divide sujeito e objeto abre-se completamente. Tudo o que resta é a própria experiência ou, se preferir, energia pura.

Como se rompe essa fronteira? Temos de refletir sobre isto com grande inteligência. Quem vê? Quem está a experienciar? Sente-se muito tranquilamente, entre suavemente para dentro de si e observe o pensamento. Quando se torna totalmente o observador, ele deixa de existir como uma entidade separada. O pensamento desaparece e o observador desaparece. Já não existe separação nem divisão, nem

sujeito nem objeto. Quando isto acontece, sente naturalmente uma vaga de energia, uma espécie de choque... como uma bolha que se expande e expande até rebentar. Quando observa o observador, já não existe forma de pensamento. Tudo o que resta é meditação... não existe sujeito, nem objeto, nem mente dual. A mente está completamente silenciosa.

Observar o observador conduz imediata e diretamente a uma espécie de luz, energia ou consciência. Permaneça simplesmente aí. Essa é a sua meditação. Se tentar ir além disso, criará outro pensamento.

Quando estou a falar, ouve alguma coisa? Se sim, então medite naquele que ouve. Sente alguma coisa? Então pode meditar naquele que sente. Vê alguma coisa? Então medite no observador. À medida que a sua consciência se desenvolve naturalmente, começará a compreender que, na verdade, não existe observação nem observador.

A Luz da Consciência

Esta energia de visão transforma a energia congelada da emoção em consciência pura, tal como um raio de sol derrete o gelo e o transforma em água.

A realidade abrange tudo: a natureza absoluta é una. Embora possamos sentir-nos separados da realidade original e não criada — quer lhe chamemos «Deus», «experiência de pico» ou «mente iluminada» — através da consciência podemos contactar esta parte essencial de nós próprios.

A consciência constitui o terreno puro da nossa experiência; sustenta todos os aspetos do nosso mundo com perfeita equanimidade.

A sua luz pode iluminar a nossa experiência e trazer-nos uma compreensão completa.

Tal como a superfície lisa de um espelho, a consciência reflete as imagens e os sons da vida quotidiana. Assim como o espelho e a imagem refletida não podem ser separados, a consciência pura não está separada da experiência comum. A consciência permeia até os conceitos e as condições dualistas criadas pela mente. Todas as coisas aparentemente separadas são manifestações e categorias dentro da consciência.

Ao vermos apenas as imagens que se movem na superfície do espelho, esquecemos a sua origem; aceitando como sólidos os elementos do nosso mundo — pensamentos, sentimentos e perceções — perdemos de vista a corrente subjacente de consciência. Mas, concentrando e abrandando a mente, podemos começar a suavizar essas estruturas rígidas. Novas experiências interessantes podem ser descobertas à medida que a consciência emerge à superfície.

Uma vez que a consciência possui a qualidade radiante da luz e está ligada ao sentido da visão, muitos dos exercícios que a estimulam envolvem a visão e uma sensação de luminosidade.

Eis um desses exercícios:

Encontre um ambiente luminoso e agradável para praticar. Sentado confortavelmente, mantenha os olhos abertos sem se fixar nos objetos do seu campo visual e concentre-se como se estivesse a ouvir um som distante com os olhos. Com a prática, sentirá que consegue ouvir com os olhos. Medite diretamente nesse som silencioso e vazio.

Se achar este exercício difícil — talvez sinta o corpo a ficar tenso ou seja perturbado por muitos pensamentos — feche os olhos e relaxe numa imobilidade pacífica antes de recomeçar. Um movimento físico simples, como rodar lentamente a cabeça de um lado para o outro, também pode ajudar a libertar a mente de distrações e pensamentos.

Tradicionalmente, quando um aluno já adquiriu alguma experiência em meditação, o professor introduz exercícios de visualização para estimular a consciência. O aluno pode ser convidado a visualizar uma determinada cor ou forma, ou ainda uma imagem ou

símbolo religioso, dependendo da sua disposição e da linhagem do professor. Na prática, o objeto visualizado torna-se uma cristalização da consciência, impregnando o corpo e a mente com uma clareza extática.

A visualização é um método rápido para desenvolver a consciência, mas nem sempre é fácil de realizar. Se quiser praticá-la, escolha primeiro um objeto para visualizar; qualquer objeto simples e inspirador, ou a imagem de um objeto, pode servir.

Sentado confortavelmente, olhe diretamente para o objeto ou para a sua imagem. Veja-o como um todo, sem seguir os seus detalhes específicos, como se estivesse a olhar para o rosto de um bom amigo. Observe-o durante alguns minutos; depois feche os olhos e acompanhe a pós-imagem do objeto. Quando esta desaparecer, abra novamente os olhos e volte a olhar para o objeto. Dedique várias sessões de meditação a este exercício até se familiarizar completamente com ele.

Depois, com os olhos abertos, imagine o objeto alguns metros à sua frente, diretamente diante do corpo ou ao nível dos olhos. Veja a imagem com nitidez, mas sem esforço. Se inicialmente não a conseguir ver claramente, ou se ela surgir e desaparecer do seu campo visual, concentre-se na sensação evocada pela imagem mais do que na sua forma. Torne essa sensação de presença tão intensa quanto possível. Saiba com certeza que o objeto está ali.

À medida que contacta diretamente essa sensação de conhecimento, todo o seu corpo se transforma num estado de relaxamento. Deixa de existir a impressão de uma experiência específica; está completamente envolvido pela consciência. Sentir o objeto intensamente desta forma é uma preparação para o ver com clareza. Eventualmente, a imagem surgirá como uma expressão clara e vibrante da consciência.

Pode então visualizar o objeto à frente do corpo ou dentro dele. Também pode alternar entre ambas as possibilidades: primeiro vê a imagem à sua frente, depois trá-la para dentro de si, depois volta a vê-la à frente. Alternar a visualização desta forma até que o movimento se torne fácil acrescentará uma precisão flexível à sua consciência.

No final da prática, deixe a visualização dissolver-se completamente na consciência pura. Isto pode ser feito permitindo que a imagem se afaste de si e se torne cada vez menor, até ser apenas um ponto quase invisível ao longe. Esse pequeno ponto funde-se então em pura luz. Permaneça o máximo de tempo possível no espaço silencioso que a visualização abriu.

À medida que a prática ganha força, descobrirá que a imagem visualizada surge espontaneamente ao longo do dia. A sua consciência fica impregnada de uma qualidade de «visão» que dissolve a maioria dos problemas emocionais e padrões negativos assim que aparecem.

Quando surgirem emoções muito intensas, pode utilizar a imagem visualizada como uma ferramenta. Nesses momentos, olhe diretamente para ela, trazendo a consciência que evoca para cada pensamento e sentimento. Esta energia de visão transforma a energia congelada da emoção em consciência pura, tal como um raio de sol derrete o gelo e o transforma em água.

Com o tempo, a própria imagem visualizada passará a ser reconhecida como consciência pura: a imagem está perfeitamente presente e perfeitamente aberta. Através de uma prática sustentada, esta compreensão estender-se-á gradualmente até vermos a sua clareza em cada objeto. Veremos como o nosso «mundo» surge desta dimensão lúcida e a ela regressa. À medida que prestamos atenção à luz e concentramos as energias do corpo e da mente, todo o nosso ser pode despertar e fundir-se num campo brilhante e unificado de consciência.

Sonho e Ilusão

Quando compreendemos verdadeiramente que a nossa experiência de vigília é semelhante a um sonho, deixamos de tratar a vida como um problema sério.

Quando acordamos de um pesadelo, sentimos um enorme alívio ao descobrir que era apenas um sonho. O medo desaparece e, à medida que as formas familiares da realidade reaparecem, podemos olhar para trás e rir-nos do terror que a ilusão nos causou. No entanto,

a nossa realidade desperta, embora talvez mais racional e familiar, não é mais substancial do que um sonho. Mesmo os seus aspetos mais sólidos e vívidos são desprovidos de verdadeira substância.

Os ensinamentos do yoga do sonho mostram-nos como reconhecer a qualidade onírica da realidade desperta. Mas porque quereríamos fazê-lo, se as nossas vidas são confortáveis? Enquanto a nossa experiência for positiva e não formos abalados por circunstâncias externas, contentamo-nos em aceitar a vida tal como é, embalados pela sua aparente agradabilidade. Mas quando ela se torna ameaçadora e sentimos os problemas a fechar-se sobre nós, lutamos pela liberdade, tal como num mau sonho.

A nossa perspetiva habitual da vida mostra-nos que o mundo inteiro tem problemas e que cada indivíduo possui as suas próprias dificuldades. Algumas situações são desconfortáveis, desequilibradas ou insatisfatórias... talvez frequentemente, talvez sempre. Mas o yoga do sonho ensina-nos que esses problemas existem porque acreditamos na realidade que criámos e pensamos que ela constitui um facto objetivo.

Adotamos certas ideias sobre o eu, a felicidade, o sucesso, o amor e assim por diante, e depois levamos essas criações demasiado a sério, considerando-as reais e imutáveis. Quando a vida contradiz as nossas ideias preconcebidas, lutamos e sofremos. Assim, a nossa disposição para acreditar numa realidade substancial e estável transforma-nos ironicamente em vítimas da sua impermanência.

Quando compreendemos verdadeiramente que a nossa experiência desperta é semelhante a um sonho, deixamos de tratar a vida como um problema sério. Podemos relaxar e tornar-nos mais flexíveis, porque a realidade de um sonho não é muito sólida nem permanente. A nossa personalidade transforma-se e as nossas relações com os outros e com o mundo melhoram.

Ao compreender a realidade desperta como um sonho, o yoga do sonho não se preocupa com interpretações da experiência. Podemos falar indefinidamente sobre significados ocultos por detrás das experiências, mas essas são compreensões indiretas e não têm importância primordial. Em vez disso, o yoga do sonho procura

descobrir diretamente o que é a realidade, fundindo o estado de vigília com o estado de sonho.

Se observarmos a nossa vida como um todo, vemos que nascemos, crescemos, fomos à escola e trabalhámos; temos o mesmo corpo, a mesma mente e talvez os mesmos interesses. Mas toda a nossa vida passada existe apenas como reflexos de memórias. A memória parece ser a única forma de verificar as experiências passadas. E, se observarmos cuidadosamente, veremos que esses padrões de memória são muito semelhantes, na sua qualidade, aos sonhos noturnos.

Da mesma forma, podemos examinar a nossa experiência do estado de sonho. Habitualmente pensamos que um sonho é irreal, falso e impermanente. Mas, a menos que estejamos muito conscientes dentro do sonho, a experiência de sonhar parece completamente real... exatamente como agora.

Podemos pensar que existe uma parede entre os dois lados — entre «real» e «irreal», sonho diurno e sonho noturno — mas qualquer experiência que possamos ter de um lado também pode ser vivida do outro. Podemos tentar distinguir e dizer: «Isto é um sonho acordado», mas a diferença reside apenas na nossa mente, na afirmação que fazemos. Quando removemos essa parede mental, sonho diurno e sonho noturno, real e irreal, tornam-se um só.

O exercício seguinte pode ajudá-lo a encontrar a ligação entre os sonhos e a realidade desperta, permitindo-lhe estender a meditação aos sonhos.

Pratique-o ao adormecer, seja durante o dia ou à noite. Respire suave e regularmente e deixe a cabeça, o pescoço e todos os músculos relaxarem. Permita que tudo abrande, para que a mente se torne muito calma. Sem esforço, observe como as imagens mentais surgem e desaparecem. Não se concentre nelas com demasiada intensidade, ou poderá não adormecer. Enquanto observa delicadamente a mente, conduza-a suavemente para o estado de sonho, como quem guia uma criança pela mão.

Observe o sonho sem perder a sua «consciência desperta». Isto não é difícil; na verdade, a maioria de nós já experimentou esta

consciência em sonhos anteriores. Ela surge frequentemente quando um sonho se torna perturbador e os acontecimentos se tornam cada vez mais ameaçadores. Nessa altura, algum aspeto da nossa consciência diz-nos para não nos preocuparmos — aquilo é apenas um sonho — e o sonho deixa de ser assustador.

Quando consegue relaxar dentro do sonho, sabendo que está a dormir, conquistou o domínio sobre o ato de sonhar. Então pode fazer quase tudo nos seus sonhos. Pode voar, viajar para lugares fascinantes e viver qualquer experiência que consiga imaginar nesse estado em constante transformação.

A seguir, pode aprender a reconhecer a flexibilidade e a abertura da vida onírica dentro da sua experiência desperta.

Relaxe e sinta a energia leve e móvel do estado de sonho. Olhe para toda a sua experiência diretamente como um sonho; isto pode ser muito agradável e interessante. Caminhar, falar, beber, comer — tudo acontece dentro do sonho. Não tente mudar nada, nem imaginar que a experiência comum é um sonho; limite-se a estar solto e descontraído. Seja o que for que surja, seja o que for que sinta, aceite-o simplesmente como mais uma imagem dentro do sonho.

Pode até considerar-se a si próprio, e à sua consciência, como parte do sonho. Embora seja o projetor que cria as imagens, também faz parte da própria imagem. Compreenda que a natureza onírica da existência inclui todos os aspetos do ser — até a iluminação faz parte do sonho.

Se praticar ver tudo como estando igualmente dentro do sonho, cultivará uma mente saudável e equilibrada. Contudo, poderá pensar:

— Se aceitar que tudo é um sonho, talvez deixe de trabalhar e tente apenas divertir-me o tempo todo.

Mas ver a vida como um sonho não é motivo para mudar seja o que for, porque tudo aquilo que faz já faz parte do sonho. Não existe nada que possamos esconder, nada que possamos fazer secretamente que não faça parte do sonho. Tudo o que precisamos de fazer é observá-lo.

Muitas vezes o Buda indicou que o mundo é semelhante a uma ilusão. Quando compreendemos isto, até as situações mais difíceis e dolorosas deixam de nos fazer perder o equilíbrio, e as coisas belas e desejáveis deixam de alimentar o apego ou a apropriação. Porque os nossos problemas já não nos controlam, tornamo-nos livres para ajudar os outros com as suas dificuldades.

Quando vemos a natureza onírica da realidade, deixamos de ser controlados pela ilusão da experiência comum. Tornamo-nos livres para apreciar plenamente o jogo das imagens da vida.

Preparação para Compreender Shunyata (Vazio)

Tudo existe perfeitamente como abertura completa.

Quando consideramos pela primeira vez a possibilidade de nos tornarmos iluminados, entendemos a iluminação como uma forma separada de experiência. Pressupomos que a meditação conduz a estados de ser cada vez mais elevados e subtis, até que, finalmente, tudo se transforma de alguma maneira daquilo que normalmente vemos e sentimos numa experiência contínua de alegria e felicidade. Mas, do ponto de vista da realização mais elevada, tudo aquilo em que estamos envolvidos já se encontra dentro da iluminação. Tudo já é perfeito; não existe uma única coisa imperfeita, nenhuma «coisa» necessita de ser purificada ou desenvolvida. Cada forma, cada qualidade específica, já está completa em ser exatamente aquilo que é.

Desta perspetiva, não existe não-iluminação nem iluminação, nem samsara nem nirvana. A perfeição intrínseca da existência está para além de todas as interpretações relativas ou tentativas de descrever as suas qualidades. Mesmo antes de começarmos a praticar e a meditar, todas as aparências e formas são manifestações do ser perfeito. Assim, não há nada a ganhar, nada a perder, nada a realizar e nenhum lugar para onde ir.

Então porque não estamos já iluminados? Como podemos estar dentro da existência perfeita quando o nosso mundo e as nossas vidas parecem tão distantes de qualquer utopia?

As respostas a estas perguntas encontram-se na nossa tendência para atribuir identidade a tudo e para rotular, definir e categorizar toda a nossa experiência. Através deste processo, perdemos o contacto com a realidade, porque, assim que começamos a descrever e interpretar, colocamo-nos fora dela, a observá-la. Ao separarmo-nos da realidade, criamos a divisão que depois tentamos ultrapassar através da meditação.

Chegamos até a pensar na realização como o objetivo de uma relação sujeito-objeto, sem perceber que essa «realização» é apenas mais um conceito, um produto do nosso condicionamento que obscurece a profundidade e a clareza potenciais da mente. Na verdade, não existe nada para descobrir nem no sujeito nem no objeto — não existe espaço, nem tempo, nem matéria; nem sequer existe mente.

Então quem pode realizar a iluminação? Ninguém. Não existe um «eu», nem um experienciador, nem uma experiência. Tudo existe perfeitamente como abertura completa. Todas as manifestações são vacuidade e a vacuidade é todas as manifestações. No entanto, nós — enquanto indivíduos — não conseguimos apreender esta abertura perfeita. Não a podemos ver, tocar, cheirar, interpretar ou experimentar: não existe um «eu» que apreenda, veja, cheire ou experiencie, que negue ou afirme a materialidade da substância física, ou sequer que faça a comparação entre existência e inexistência.

A abertura absoluta, ou **shunyata**, não tem onde se apoiar; não ocupa posição alguma. Sem características nem essência, não pode ser experienciada pelos sentidos nem pela mente. Contudo, nada está fora de shunyata. A realidade inclui todas as posições, todos os aspetos da existência e da inexistência. Em shunyata existe espaço para todas as possibilidades e tudo se encaixa perfeitamente.

Começa-se a compreender a vacuidade quando se eliminam os preconceitos. Se acredita que shunyata é uma vasta imensidão, abandone essa ideia. Se acredita na mente, ou que tudo é criado pela mente, ou que existe algum fundamento ou substância, rejeite também esse conceito. Desmascare tudo e deixe a sua mente tornar-se totalmente silenciosa, pacífica, vazia e clara; deixe-a tornar-se a experiência de shunyata.

Dentro desse espaço claro e vazio entre pensamentos, antes que outro conceito se forme, não existe sujeito, nem objeto, nem experiência. Aqui está a natureza da iluminação.

Isto pode ser difícil de aceitar se possuímos um conceito impreciso de iluminação. Podemos pensar que alcançar a iluminação exige mais do que simplesmente abraçar a qualidade aberta da vacuidade. Mas as nossas ideias sobre a iluminação e sobre seres infinitos são frequentemente limitadoras. Criámos esses conceitos para compreender melhor a realidade e, ironicamente, são precisamente esses conceitos que podem bloquear a nossa realização.

Também criamos limitações ao considerarmo-nos separados das outras coisas. Pensamos que estendemos a mão para tocar algo exterior a nós, ou que olhamos em volta para ver algo que está fora de nós, mas aquele que toca já está a tocar e aquele que vê já está a ver. Assim que postulamos algo como separado, ou isolamos algo para tentar compreendê-lo, perdemos de vista shunyata.

De onde vem a mente? Para onde vai? Onde está a fonte da consciência? De onde se origina a vida? Onde é criada toda a existência?

A resposta a todas estas perguntas é: em lado nenhum. Tudo é a mesma realidade, a mesma energia, sem origem nem princípio. Não existe verdadeira separação entre passado e presente, aqui e ali. Estamos sempre dentro da realidade. A nossa mente não está separada da iluminação.

Qual é então a diferença entre a iluminação e a existência comum?

O estado iluminado possui uma enorme riqueza, abertura e plenitude de ser, enquanto o estado samsárico contém um imenso sofrimento, ignorância e confusão. No entanto, do ponto de vista de shunyata, os dois estados coexistem; não existe separação entre eles.

Quando compreendermos que o fundamento da iluminação não é qualquer lugar nem qualquer pessoa, saberemos que nunca estivemos separados desta mente desperta. Veremos que a iluminação permeia

todo o nosso ser e que não pode ser separada de nós mais do que o som pode ser separado da música.

Shunyata é nada e tudo. Toda a nossa experiência está incluída nesta perfeita realização da abertura.